



Una guía clara, profunda y actual para custodiar la pureza del corazón

1. El Sexto Mandamiento: mucho más que “no adúlterar”

El Sexto Mandamiento suele reducirse —erróneamente— a una simple prohibición externa: “no cometer adúlterio”. Sin embargo, en la enseñanza constante de la Iglesia, este mandamiento **custodia uno de los dones más sagrados que Dios ha confiado al hombre: la sexualidad humana**, llamada a ser expresión de amor verdadero, fecundo y fiel.

Jesucristo eleva este mandamiento a un nivel mucho más profundo cuando dice:

“Todo el que mira a una mujer deseándola, ya cometió adúlterio con ella en su corazón” (Mt 5,28).

Aquí se revela la clave: **el Sexto Mandamiento no se limita a los actos**, sino que abarca **pensamientos, deseos, miradas, intenciones, palabras y omisiones**. Es un mandamiento del **corazón**, no solo del cuerpo.

2. La castidad: una virtud olvidada... pero imprescindible

En una cultura hipersexualizada, donde el placer se presenta como un derecho absoluto y la pureza como represión, la virtud de la castidad es ridiculizada o ignorada. Sin embargo, la Iglesia enseña con claridad:

- La castidad **no es negación del amor**, sino su purificación.
- No es desprecio del cuerpo, sino **integración ordenada de la sexualidad**.
- No es solo para consagrados, sino **obligatoria para todos**, según el propio estado de vida.

El Sexto Mandamiento protege:

- La dignidad del propio cuerpo
- La dignidad del cuerpo del prójimo
- La santidad del matrimonio
- La verdad del amor humano



Romper este mandamiento **oscurece la inteligencia, debilita la voluntad, endurece el corazón y daña profundamente la vida espiritual**, incluso cuando el pecado parece “normal” o “socialmente aceptado”.

3. Pecados contra el Sexto Mandamiento

Lista extensa y minuciosa para el examen de conciencia

A continuación, se presenta una **lista detallada de pecados concretos**, organizada por categorías, pensada para **ayudar a un católico tradicional a examinar su conciencia con honestidad y profundidad** antes de la confesión.

□ *Nota importante: no todos los pecados enumerados son siempre mortales; la gravedad dependerá de **la materia, el pleno conocimiento y el consentimiento deliberado**. No obstante, **todos hieren el alma y deben ser combatidos**.*

A. Pecados de pensamiento, deseo y consentimiento interior

1. Consentir voluntariamente pensamientos impuros.
2. Recrearse deliberadamente en fantasías sexuales.
3. Alimentar deseos sexuales hacia personas con las que no se tiene vínculo matrimonial.
4. Consentir pensamientos impuros aunque no se realicen externamente.
5. Imaginar actos sexuales por placer.
6. Recordar pecados pasados con complacencia.
7. Desear actos sexuales ilícitos aunque no se puedan realizar.
8. Justificar interiormente pensamientos impuros.
9. No rechazar pensamientos impuros pudiendo hacerlo.
10. Buscar ocasiones para alimentar fantasías sexuales.



B. Pecados de la mirada y los sentidos

11. Mirar voluntariamente con deseo sexual a otra persona.
 12. Buscar imágenes provocativas por placer.
 13. Detenerse deliberadamente en escenas impuras.
 14. No apartar la mirada ante contenidos claramente inmorales.
 15. Ver películas, series o vídeos con escenas sexuales explícitas.
 16. Consumir pornografía ocasionalmente.
 17. Consumir pornografía de forma habitual.
 18. Leer literatura erótica o sensual.
 19. Escuchar música con letras explícitamente sexuales buscando excitación.
 20. Usar redes sociales para mirar cuerpos con intención impura.
-

C. Pecados de palabra y comunicación

21. Decir chistes obscenos.
 22. Conversaciones sexuales morbosas.
 23. Comentarios vulgares sobre el cuerpo de otros.
 24. Provocar con palabras de doble sentido.
 25. Sexting (envío de mensajes sexuales).
 26. Enviar o recibir imágenes íntimas.
 27. Provocar sexualmente a otros mediante palabras.
 28. Fomentar conversaciones impuras.
 29. Glorificar el pecado sexual al hablar.
 30. Minimizar la gravedad de los pecados contra la castidad.
-

D. Pecados de acciones impuras en solitario

31. Masturbación ocasional.
32. Masturbación habitual.
33. Justificar la masturbación como “necesaria” o “inevitable”.



34. Buscar deliberadamente la excitación sexual.
 35. Uso de objetos o medios para la autoexcitación.
 36. No luchar seriamente contra este pecado.
 37. Provocar voluntariamente la excitación sin causa justa.
 38. Despreciar los medios espirituales para combatir este pecado.
-

E. Pecados contra la castidad con otros (fuera del matrimonio)

39. Fornicación (relaciones sexuales fuera del matrimonio).
 40. Relaciones sexuales prematrimoniales.
 41. Relaciones sexuales ocasionales.
 42. Relaciones sexuales con personas comprometidas.
 43. Relaciones sexuales con personas casadas.
 44. Adulterio.
 45. Vivir en concubinato.
 46. Justificar la convivencia sin matrimonio.
 47. Prácticas sexuales desordenadas.
 48. Uso del otro como objeto de placer.
 49. Presionar a otro para pecar sexualmente.
 50. Cooperar al pecado sexual ajeno.
-

F. Pecados contra la pureza en el noviazgo y el matrimonio

51. Falta de castidad en el noviazgo.
52. Actos impuros bajo pretexto de amor.
53. Provocar sexualmente al novio/a.
54. Usar métodos anticonceptivos.
55. Rechazar voluntariamente la apertura a la vida.
56. Onanismo.
57. Relaciones conyugales cerradas a la fecundidad.
58. Imponer prácticas sexuales inmorales al cónyuge.
59. Negarse injustamente al deber conyugal.
60. Usar el matrimonio solo para placer.



G. Pecados graves contra el orden natural

61. Homosexualidad practicada.
 62. Actos homosexuales.
 63. Promover o justificar actos homosexuales.
 64. Ideología de género.
 65. Transexualismo.
 66. Bestialismo.
 67. Incesto.
 68. Prostitución.
 69. Consumo de prostitución.
 70. Producción o difusión de pornografía.
-

H. Pecados de escándalo y cooperación

71. Escandalizar a otros con conducta impura.
 72. Facilitar el pecado sexual a otros.
 73. No corregir cuando se debe.
 74. Normalizar el pecado sexual.
 75. Educar mal a los hijos en materia sexual.
 76. Ridiculizar la castidad.
 77. Rechazar la doctrina de la Iglesia sobre sexualidad.
 78. Burlarse de quienes viven la pureza.
 79. No evitar ocasiones próximas de pecado.
 80. Desprezciar la gracia sacramental para vivir la castidad.
-

4. La misericordia de Dios y la lucha cotidiana

El Sexto Mandamiento no existe para condenar, sino para **sanar**. Cristo no vino a aplastar al pecador, sino a **levantarlo**. Ningún pecado contra la castidad es más fuerte que la misericordia de Dios cuando hay **arrepentimiento sincero** y **propósito de enmienda**.



Pecados contra el Sexto Mandamiento: “No cometerás actos impuros”
(Ex 20,14) | 6

La castidad se conquista:

- Con oración diaria
- Con frecuencia de sacramentos
- Con vigilancia de los sentidos
- Con humildad
- Con perseverancia

“Bienaventurados los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios” (Mt 5,8)

Vivir el Sexto Mandamiento no es perder libertad, sino **recuperarla**. No es apagar el amor, sino **ordenarlo hacia su plenitud verdadera**.