

Sexualidad y Espiritualidad
CONYUGAL

Una invitación al diálogo.

4.

TEMA CUARTO

La sexualidad envuelve todo nuestro ser.

**La sexualidad
afecta a todo
*nuestro vivir diario.***



Sexualidad y Espiritualidad

CONYUGAL

Una invitación al diálogo.

Índice

Capítulo

Introducción

- 1** La sexualidad, un regalo de Dios.
- 2** Hombre y mujer: diferentes e iguales.
- 3** El lenguaje de la sexualidad: la ternura.
- 4** La sexualidad envuelve todo nuestro ser.
- 5** La sexualidad nos hace fecundos.
- 6** Eduquémonos para educar.
- 7** Jesús y la sexualidad.
- 8** En las crisis... Busquemos juntos.
- 9** El perdón hace posible la ternura.
- 10** Cultivemos nuestra sexualidad
- 11** Redescubrir nuestro amor
- 12** EPÍLOGO: testimonios.

1º.- REFERENCIA INICIAL:

Es importante que vivamos y nos relacionemos como personas sexuadas con coherencia, con autenticidad y con generosidad. De lo contrario, viviremos con miedos, con temores, con presiones y dependencias.

"Sin la entrega del corazón, sin relación sentimental, no hay sexualidad humana"¹.

La sexualidad es una actitud hacia la vida. Empapa todo lo que hacemos. Estar sexualmente vivos equivale a relacionarnos de modo humano y espiritual pensando en el bien del otro y buscando un placer profundo².

"La sexualidad no es una cualidad meramente superficial. Todo lo que hace la persona está marcado por su sexualidad, ya que lo hace desde su condición de ser sexuado"³.

Todo lo anterior nos dice que vivir positivamente la sexualidad nos pide estar atentos a todos los aspectos de la vida que pueden influir en la vivencia de nuestra sexualidad.

Nuestra sexualidad está condicionada por las áreas siguientes:

- a. Área biológica
- b. Área afectiva
- c. Área psicológica
- d. Área cultural
- e. Área social

1. Santos Benetí en "Sexualidad creativa" pág 130., Ed S. Pablo 1994 Colombia

2. A. Lowen citado por Jane Howard, en "Tócame, por favor", 1973, pág 171

3. Maite Melendo. "Comunicación e integración personal". Sal terrae, pág 162 Santander 1985

f. Área religiosa y de valores.

g. Área higiénica

Todo nuestro cuerpo, es una unidad que reza, piensa, siente, ama, goza, se relaciona, sana o enferma y es el gran templo de nuestro Dios. Por eso la máxima expresión del amor humano es algo parecido al amor de Dios que se manifiesta en la ternura, en la entrega y en la belleza con la que ha embellecido la tierra.

2°.- ALGUNAS IDEAS PARA EXPLICAR EL ESQUEMA:

a. El área biológica es lo más externo y visible de nuestro cuerpo: el físico, los genitales, la erótica (el deseo) y el placer. No es lo más importante, pero es la base. De todo ello nace la atracción, el placer, la procreación y el encuentro. Lo erótico, consustancial al ser humano, despierta en nosotros el deseo y la atracción. Nuestro error sería quedarnos en la búsqueda exclusiva del placer, buscando obsesivamente el orgasmo, como finalidad única de la sexualidad. Con E. Emezúa, nos oponemos al orgasmo excluyente que no da importancia al encuentro amoroso de los que se aman. El orgasmo finalistas, que disocia el amor y el placer, contribuye a que nuestros encuentros se reduzcan a sólo genitalidad.

b. Área afectiva: El encuentro genital, físico, no es suficiente. Le falta algo importante. Necesitamos relación, encuentro y comunicación íntima y personal. Necesitamos y queremos que el afecto y el amor empapen el gesto y el abrazo para comunicarnos íntimamente. La sexualidad comienza con la **atracción**, le sigue el **deseo**,

de éste nace el amor de **amistad** y se completa con el **amor de ágape (donación)**. No nos engañemos, no podemos llegar al último escalón sin haber subido los anteriores.

c. Área psicológica. La psicología nos dice que hombre y mujer somos y nos comportamos de modo diferente. Por ser distintos nos atraemos. A la masculinidad le gusta una sexualidad con metas, un poco muda, sin juegos y poco tierna. Los hombres son amigos de una sexualidad que busca, sobre todo, el final: el orgasmo. La sexualidad femenina es más afectuosa, le gusta el juego, el camino, la palabra, el gesto y la ternura. Esta es la sexualidad viajera femenina, que disfruta del camino sin darle tanta importancia al final: el orgasmo.

d. Área cultural: La cultura del **machismo** nos ha hecho mucho daño; la cultura del **“deber conyugal”**, que pedía a las mujeres estar siempre dispuestas para el marido, impidió que la mujer viviera encuentros gozosos y en condiciones de igualdad; la cultura del **“entrenador”** hizo creer al hombre que sólo él sabía de sexualidad y que podía enseñar a la mujer a disfrutar. ¡Qué iluso!

Nuestra referencia debe ser la cultura evangélica, la del amor entre iguales. La cultura de la sexualidad moderna es la de la **igualdad**, teniendo como referencia la **sexualidad viajera femenina** por ser más rica y generosa y porque busca disfrutar del camino (juego amoroso) más que de los logros (orgasmo).

Esta igualdad niega el disimulo y permite preguntar, sugerir, pedir e informar o decir, con

cariño y afecto: “no tengo ganas” o, “me apetece....”. La igualdad nos dice que la solicitud no tiene sexo y, que la pasividad y la actividad, también pueden vivirse, desde los dos sexos.

Veamos un caso real, visto en terapia:

Se trata de una pareja joven. El era titulado superior y ella enfermera. Se casan, hacen el viaje de novios. Cuando quieren vivir su encuentro sexual (entre ellos no lo habían vivido antes) comprueban que él es incapaz de tener relaciones completas. El había tenido antes relaciones con otras mujeres sin dificultad y, siempre, llevando la iniciativa en el juego amoroso. Al relacionarse con su mujer, fue ella la que tomó la iniciativa. Eso desconcertó al marido. El estereotipo de mujer pasiva y hombre activo les jugó una mala pasada.

e. Área social: La sociedad influye en nuestras vidas. Nuestra sociedad está enferma de superficialidad; piensa que todo da igual y quiere uniformidad para manejarnos mejor. Crea tópicos y estereotipos y quiere que hagamos caso a lo que nos dicen los medios de comunicación, especialmente la TV. Esto nos exige estar alerta para conocer la realidad, la moda y el ambiente que nos rodea para no dejarnos influir por ideas y prácticas que banalizan la sexualidad.

f. Área religiosa y de valores. No podemos vivir la sexualidad en contra de los propios valores o del sentimiento religioso. Sería como mentir, traicionar, crear inquietud y desasosiego en nosotros mismos. De ese modo mentiríamos a nuestro cuerpo. El sentimiento de culpa, la angustia y la tensión interna no nos dejarían disfru-

tar de nuestros encuentros.

La sexualidad y la religiosidad se hermanan y se suman cuando tratan de hacer del hombre y la mujer seres humanos preocupados por el otro ser humano. Las dos se parecen como dos gotas de agua:

-Las dos buscan la fraternidad y exigen la consideración de igualdad.

- Del mismo modo, las dos nos exigen diálogo, tanto con el otro como con Dios

- Y las dos exigen la actitud del “para ti” que busca el bien y el desarrollo del otro.

g. Área higiénica: Nos importa, sobre todo, la higiene mental y afectiva. La física la suponemos. Del mismo modo que se ha demostrado que las caricias sanan a niños y a ancianos, “el bienestar y la felicidad del hombre y la mujer son casi inalcanzables sin el amor y el contacto sexual gratificante”⁴. El gesto y el acercamiento mutuos, con los que nos sentimos queridos y valorados, nos sanan, dan sentido a la vida e impiden que nos deprimamos.

Nos sana el afecto y el cariño y no la técnica desprovista del calor y de la espontaneidad de los sentimientos. En la vivencia de la sexualidad no importan tanto las habilidades como la expresión del amor. Esto nos exige tiempo, dedicación, esmero y también higiene corporal.

4. Masters & Johnson en “El vínculo del placer” Ed Grijalbo, Barcelona, 1995

3º- PARA DIALOGAR:

Nos sentamos cómodamente, nos sentimos cerca y en presencia de nuestro Dios para damos la oportunidad de ver nuestros comportamientos y de interpretar nuestras palabras con el fin de evitar posibles conflictos. Nos preguntamos y afrontamos nuestra realidad con los mejores deseos de mejora y crecimiento.

1ª- Si echamos una mirada a nuestros encuentros sexuales **¿en cuál, de las siete áreas explicadas, creemos necesario dedicar más atención y cuidado? Y ¿por qué?**

2ª- ¿En qué aspectos de nuestros encuentros sexuales “tú” (hombre), tienes que aprender de “mí”(mujer), y yo de ti? No olvidemos que nuestras diferencias nos enriquecen.

5º- TERMINAMOS REZANDO JUNTOS⁵.

Esposo:-Abrimos la puerta a nuestro Dios para que nos acompañe, y le decimos:.. “sabemos... de quién nos hemos fiado”.....

Esposa: Y rezamos: Los dos: De Ti podemos fiarnos, Señor, porque quieres que seamos felices para poder ser buenos. Y nos insistes: si queréis ser mejores, sed más felices⁶.....

Esposa: Nos damos la mano y nos decimos lo del profeta Oseas⁷. “ Te llevaré al desierto, te hablaré al corazón y te seduciré”.....

5. Los puntos suspensivos os señalan un tiempo para el silencio y la reflexión personal.

6. Pensamiento del Arzobispo de Madrid, Carlos Osoro, expresado en la toma de posesión del Arzobispado de Madrid.

7. Oseas, 2

Esposo: En medio del silencio, nos miramos a los ojos y, juntos, desde el corazón, decimos al Señor: Los dos: Señor, sabemos de quién nos hemos fiado y que nunca nos vas a fallar.....

Esposo: Reconocemos y valoramos nuestro cuerpo, que es UNIDAD querida por Dios, según el texto de S. Pablo: "...aunque hay muchos miembros, el cuerpo es uno. Y el ojo no puede decir a la mano: "no te necesito"; ni la cabeza puede decir a los pies: "no os necesito". Al contrario, los miembros del cuerpo que consideramos más débiles son los más necesarios..... Dios mismo distribuyó el cuerpo dando mayor honor a lo que era menos noble"⁸.

Los dos: Señor, sabemos de quién nos hemos fiado y que nunca nos vas a fallar.....

8. 1 Cor 12, 20-24



Équipes Notre-Dame

Secrétariat International

49, rue de la Glacière

7ème étage • 75013

Paris • France

Tel. (33) (1) 43 31 96 21 • Fax. (33) (1) 45 35 37 12

end-international@wanadoo.fr

www.equipes-notre-dame.com