

Introducción

Sexualidad y Espiritualidad **CONYUGAL**

Una invitación al diálogo.



Queridos Matrimonios y sacerdotes consiliarios:

El Padre Caffarel, durante toda su vida, estuvo interrogándose permanentemente sobre el amor humano y la sexualidad de la pareja. Esta misma inquietud ha permanecido latente en el movimiento a través de los años, comenzando por una gran encuesta que el mismo Padre Caffarel lanzó en el año 1969 a todos los matrimonios equipistas, a partir de la que inició la preparación de un libro que no alcanzó a ver la luz. Este tema también había sido ya explorado por el mismo equipo responsable internacional y algunas Súper Regiones con el propósito de abordar el desafío de brindar herramientas que ayudaran a los matrimonios a ver en su sexualidad, fuente de riqueza y no de fragilidad, para alcanzar el objetivo de santidad.

En el año 2007 durante la celebración de los 60 años de la promulgación de la carta fundacional de los ENS, el Padre Olivier, en la que fuera una de sus últimas intervenciones, manifestó en la conferencia que dirigió a los Equipos de Nuestra Señora, que nuestro movimiento seguía teniendo un desafío, en la incorporación del tratamiento de la sexualidad en la ruta del camino santidad.

En el colegio Internacional de Brasilia 2012 que marcó el punto de partida del trabajo del actual Equipo Responsable Internacional, ERI, el Colegio Internacional en cabeza de los matrimonios responsables de Súper Regiones y Regiones directamente ligadas, expreso la necesidad que con un nuevo "aire" el ERI retomara este tema, planteándolo como una prioridad para ser estudiada y discernida, petición que resultó ser la génesis del equipo satélite que se constituyó para tal fin y del trabajo que hoy con mucha alegría, presentamos a ustedes.

Parafraseando a Jean Allemand, biógrafo y amigo muy cercano al Padre Caffarel, lo que queremos subrayar con este trabajo que hoy ponemos a vuestra disposición, es que el ser humano es uno y que el amor humano completo pone en juego todas las zonas del ser. Si una de ellas no toma parte del concierto, el amor no es armonioso, es discordante y por eso es fundamental que le demos a nuestra sexualidad el lugar que en nuestra integralidad tiene.

Queridos matrimonios, que los diálogos conyugales, o las "sentadas" que susciten estos once cuadernillos y los testimonios que los acompañan, sean fuente de gracia y riqueza para vuestro camino de santidad.

Sexualidad y Espiritualidad

CONYUGAL

Una invitación al diálogo.

Índice

Capítulo	Tema
	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.

Introducción

Queridos amigos de E.N.S. Nos dirigimos a vosotros, pareja querida y mirada de modo especial por nuestro Dios. Como pareja, sois su obra predilecta y su mejor expresión de amor. Todo beso y abrazo que os dais es el mejor regalo y la más tierna caricia que Dios hace a este mundo.

Cuando comenzamos a escribir estos cuadernos os imaginábamos tejiendo los lazos que unen vuestro hogar, con el trabajo, el cole de los niños y los lugares de sus actividades diarias. Os veíamos cansados, ocupados, casi sin tiempo para vivir el amor en vuestras palabras y en la donación de vuestro cuerpo. Os imaginábamos preocupados por los bebés o niños pequeños o por las vivencias de vuestros adolescentes y en medio de entradas y salidas de hijos, ya mayores. También os hemos imaginado en la paz y sosiego del hogar, disfrutando del tiempo libre, de la oración y del descanso de la jubilación.

Cada línea, cada párrafo, cada uno de los temas que os presentamos han estado iluminados por vuestra imagen gozosa y creadora, porque estamos convencidos que entre *"limitaros a envejecer"* o vivir entusiasmados por *"crear y crecer"*, habéis optado por lo segundo.

El tiempo que hemos pasado escribiendo y pensando en vosotros ha sido un tiempo de *"excelencia"*. Y es que dedicar el tiempo al amor y a motivar para el amor es hacer la revolución más rica: la interior, la del silencio, la que se hace en el único y más bello templo creado por Dios: la interioridad.

Jesús, que elevó a la mujer a la misma “categoría” social y personal que el hombre y que contribuyó a dignificar las relaciones entre las personas, ha sido quien nos ha iluminado para escoger la senda de la sexualidad positiva y rica, la que nos considera sujetos sexuados y destinados por nuestro Dios a conocernos, desearnos, querernos, disfrutarnos, ser fecundos, organizar nuestra vida y darnos mutuamente como regalo en el amor. Esta es la senda de la sexualidad que Jesús recorrió sin miedos, sin temores y sin imponer cargas pesadas.

Esta senda huele a positividad, a misericordia, a perdón, a comprensión y a dignidad. Es una senda libre, respetuosa, llena de responsabilidad y de manifestaciones del amor de Dios en cada persona que nos encontramos caminando por ella. Y por todo eso, es una senda exigente.

Veréis que hemos optado por seguir el ejemplo de nuestro Dios cuando, al hacer nuestro cuerpo (nuestra totalidad), lo admiró y vio que era extraordinario..., itanto, que se hizo uno de nosotros!, con nuestras mismas manos, pies, brazos y cuerpo para tocar, sanar, amar, disfrutar, orar y acariciar. Este fue el mejor regalo que nos hizo Dios: un cuerpo para regalar y compartir en pareja, en compañía del Dios que se goza en el amor de los que se quieren.

Creemos que ésta es la senda de la sexualidad que Dios quiere que recorramos y vivamos: la de la sexualidad sentida y vivida a la luz del Evangelio, a la luz de la humanidad divina de Jesús. Una sexualidad que busca el encuentro entre marido y mujer, el gozo compartido y la libertad de vuestra entrega.

El Papa Francisco nos dice que no nos queda otro remedio que mirar a Jesús y dejarnos de cuestiones que no son adecuadas para hoy. Hemos optado por el amor que crea y que cultiva y no por el temor, los sacrificios sin amor o las limitaciones que no permiten una sexualidad humana, como nos pedía con insistencia el P. Caffarel en la conferencia de Chantilly: *“no puede existir una verdadera moralidad de la sexualidad si no existe una calidad humana en la vivencia de la sexualidad... Se predica la moralidad del matrimonio, se dice lo que está permitido y lo que está prohibido, pero no se ofrece a los cristianos casados ni un sólo libro sobre cómo “hacer bien el amor”, sobre la manera de vivir bien la relación sexual (díganme si conocen alguno, yo no lo conozco)”*¹.

Hablaremos de sexualidad y de espiritualidad: dos gotas de agua caídas de la misma lluvia: la del Evangelio. Y ante este reto tan interesante e ilusorioso nos gustaría deciros y manifestaros nuestros deseos más profundos y sinceros. Pero creemos que lo más importante es lo que vosotros os digáis y compartáis. Por eso os sugerimos:

que **abráis** vuestros brazos y, sobre todo el corazón, para mostraros mutuamente la idea nueva, vuestro nuevo sentimiento y la última experiencia vivida, para que, leyendo vuestro corazón, os preocupe más lo común a los dos -vuestro proyecto de pareja- que vuestros intereses particulares.

que, **dados de la mano**, os dispongáis a leer juntos, libres de prejuicios, de malos recuerdos pasados y decididos a ser auténticos testigos de vuestro rico y provechoso presente.

1.- Padre Caffarel. Conferencia de Chantilly

*Que reflexionéis juntos, que juntos pongáis palabras a vuestros sentimientos y, que esas palabras, también las compartáis y las hagáis propiedad de los dos. Y todo esto con **la actitud de consideraros ambos igualmente importantes**. Crecemos si reflexionamos, si nos encontramos, si oramos y dialogamos en plano de igualdad. Si acudimos al diálogo pensando que puedo estar equivocado/a y que ambos tenemos parte de la verdad, garantizamos la mutua comunión. Nuestra sexualidad dejaría de serlo si no vivimos y sentimos nuestros encuentros desde la igualdad. Si entre nosotros se dan pequeños dominios, posesiones y sumisiones y pequeñas violencias, la sexualidad podría quedarse en mera genitalidad.*

que terminéis cada tema colocándoos delante del Señor para dejaros “calentar” y “broncear” por él, como hace el trigo en el campo, que con paciencia “campesina”² espera que el sol de verano le madure para luego ser llevado a la “era”. Que esa “era” sea vuestro encuentro de esposos y vuestro encuentro con Dios en la oración.

*sólo el **amor** va a permitir la expresión libre y gozosa de vuestra sexualidad mediante el silencio pacífico, con el abrazo y la caricia, con la mirada cómplice, con el beso del “te quiero” y, siempre que lo queráis, en la entrega de vuestra totalidad mediante el encuentro íntimo.*

Sed bien venidos. Quienes hemos preparado estos temas, os abrimos la puerta y os cedemos la palabra. Nos tenéis a vuestro lado.

2.- Expresión del P. Caffarel en el primer cap. del libro “En presencia de Dios”, PPC, Madrid 2015, traducido por Mercedes Lozano.

DOS PEQUEÑAS SUGERENCIAS:

1.- Antes de leer, haced un rato de silencio. Poneos en la **“actitud adecuada”**, como dice el P. Caffarel³, porque un **“rostro amable os espera”**, unas manos os acogen y se acercan para reconfortaros. Tened la convicción de que sois esperados. **“Voy a prepararos un lugar”**. Y en ese lugar se encuentra él. Su presencia ha hecho de vuestro interior una morada acogedora. Orar es eso: **“hacer la peregrinación al santuario interior para adorar allí al verdadero Dios”**⁴. Decid al Señor lo que el mismo P. Caffarel nos sugiere: **“Señor, amo la belleza de tu casa y el lugar donde habita tu gloria”**.

Colocaos en la dirección de la mirada de Dios y no penséis que es un testigo mudo y pasivo de vuestras palabras e ideas. Dejadle hablar y que sus palabras lleguen a vuestros corazones. Y estad seguros que **“querer orar ya es orar”** y no, necesariamente verse libres de sentimientos, distracciones, recuerdos o pensamientos⁵.

2.- Disponeos a dialogar⁶: **“¿Quién de vosotros, queriendo edificar una torre, no se sienta primero y calcula los gastos, a ver si tiene lo que necesita para acabarla”**. (Lc. 14, 28-29)

Tomaos tiempo para facilitar el encuentro; soltad las ataduras y perded los miedos al diálogo y a la verdad, porque necesitáis construir **“vuestra”** torre.

3.- Expresión del Padre Caffarel en el libro *“En presencia del Señor”*. Cap. 1º.

4.-Ibid.

5.- Ibid

6.- P. Marcovits o.p. dio a los responsables de E.N.S., en St. Herblain, el 20 de noviembre de 2011.

Disponeros a escuchar. Escuchad lo que el otro dice, lo no expresado y lo silenciado. Escuchaos con todo el cuerpo. Escuchar es aprender de sus miradas, de sus palabras, de todos sus gestos. Y no escuchar es dar soluciones, argumentos y rodearse de muros para defender vuestra verdad. La escucha nos hace apoyo y cómplice. Si no escucháis os erigís en juez o maestro. Si la tensión entre los dos sube, posponed el diálogo. *“La luz está en lo que el otro dice”*, afirma P. Marcovits.

El secreto consiste en *“amarse lo suficiente para saber callarse juntos”*, para acoger la palabra del otro y para considerar siempre a vuestra pareja un interlocutor válido.

Dialogad, escuchad, preguntad y responded. Con todo ello cumplís el mandato del Maestro: *“tuve hambre y me distéis de comer”* (Mt. 25, 35). Que vuestra respuesta no busque cambiar al otro, sino que permita al otro encontrar su camino.

Y terminad el tema dando gracias al Señor por haber tenido esta rica oportunidad.



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-internacional@wanadoo.fr
www.equipes-notre-dame.com

Sexualidad y Espiritualidad
CONYUGAL

Una invitación al diálogo.

1.

PRIMER TEMA

La Sexualidad Conyugal, el gran regalo de Dios

¿Qué quería Dios al hacernos
sexuados?



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.

1°.- REFERENCIA:

Dios sólo sabe, sólo quiere y sólo puede amar.

“Se predica la moralidad del matrimonio, se dice lo que está permitido y lo que está prohibido, pero no se ofrece a los cristianos casados ni un solo libro sobre la manera de hacer bien el amor, sobre la manera de vivir bien la relación sexual (díganme si conocen alguno, yo no lo conozco)”¹, dice el P.Caffarel.

¡Qué difícil es colocarse en el pensamiento de nuestro Dios! Para Él, la sexualidad es la realidad más bonita y fundamental de nuestra existencia. Nos hizo hombre y mujer para que nos santificáramos amándonos, como decía el P. Caffarel en Chantilly. Y nosotros ¿con qué ojos miramos la sexualidad?. ¿con ojos limpios, con ojos llorosos, con ojos temerosos o miedosos o, con ojos alegres y vitales? La siguiente historia quizá nos sugiera algo:

2°.- SÓLO ES UNA HISTORIA:

Dos monjes se disponen a cruzar el río cuando les aborda una joven que les pide ayuda para cruzarlo. Uno de los monjes da su petate al otro y sube a la chica a sus espaldas y, juntos, atraviesan el río. Los monjes continúan su camino y, mientras uno silbaba y gozaba de la naturaleza, el otro caminaba contrariado y abismado en sus pensamientos. “Descansemos un momento porque estamos cansados”, dice el primero a su

1.- P. Caffarel. Conferencia de Chantilly 1987.

ceñudo compañero. “¡Hiciste voto de no tocar a mujer alguna y te has atrevido a llevar a la chica!”. “Ahora comprendo tu enfado”. Le responde el monje alegre. Y añade: “Yo sólo he cargado a la muchacha para ayudarla a atravesar el río, mientras que tú la has traído hasta aquí!”.

En el **Cantar de los Cantares**, podemos ver cómo quería Dios la sexualidad:

*“Yo soy de mi amado y él me busca con pasión.
Amado mío, ven, vamos al campo,
Al abrigo de enebros pasaremos la noche, ma-
drugaremos para ver las viñas,
para ver si las vides ya florecen,
si ya se abren las yemas
y si echan flores los granados,
y allí te daré mi amor.”²*

Si Dios se define como AMOR, lógico es que nos hiciera sexuados para amar. “Que me bese con los besos de su boca”³. Besarnos es como rezar juntos a nuestro Dios, porque “Besarse es orar”⁴.

3º.- **ALGUNAS REFLEXIONES:**

Dios quiso que fuéramos HOMBRE o MUJER. Diferentes para que nos atrajáramos y deseáramos y para que formáramos la pareja. El P. Caffarel nos dice que el vértice de la creación no es el individuo, sino la pareja⁵. Por eso nos hizo hombre y mujer: dos sexos distintos: el masculino y el femenino. Y ¿cómo quería Dios que nos relacionáramos entre nosotros? ¿Cómo quería que viviéramos nuestra sexualidad?:

2.- *Cantar de los Cantares*, 7, 11-14

3.- *Cantar de los Cantares*, 1,2

4.- *Título del libro de Wunibald Müller*. Edt. Sal Terrae, Santander -2005

5.- *Conferencia de Chantilly*, 1987

Dios quiere que la sexualidad sea fuente de espiritualidad: Nos hizo diferentes para que nos relacionáramos en lo más profundo y para que en nuestra interioridad nos encontráramos con Él. “La sexualidad es la verdadera fuente de la espiritualidad”⁶. Nos quiso hombre y mujer para que nos amáramos, porque Él es el que más ama y le gusta que nos amemos. Nuestros encuentros sexuales pueden convertirse en oración si los vivimos desde la igualdad y en comunión con Dios. Cuando nos amamos, los ángeles aletean de envidia y la naturaleza se alegra y embellece. Eso es lo que nos quiere decir Dios en el Cantar de los Cantares.

Nos ha hecho hombre y mujer para que la fuerza de la sexualidad nos ayude a vivir con intensidad⁷. En nuestra vida diaria sentimos que la espiritualidad y la sexualidad son las dos fuerzas vitales más intensas. Separar esas fuerzas es como partir el corazón del hombre y el de la mujer. Si unimos felizmente la religión y la sexualidad hacemos que nuestra religión florezca. La sexualidad no es una fuerza que hay que reprimir, ni encerrarla en una torre, es un don que Dios nos ha dado para que la vivamos con alegría.

Dios quiere que hermanemos las dos fuerzas que ha depositado en nosotros: Nos han dicho, con frecuencia, que Dios está reñido con la sexualidad. Hemos oído que el erotismo es enemigo de la espiritualidad. Y no es así. Dios nos ha hecho eróticos y espirituales y quiere que unamos las dos cosas. Al separar erotismo y religión banalizamos el erotismo y hacemos de la religión algo frío y poco humano. El eros aislado del amor es egoísta, deshumanizador, idealista y

6.- Anselm Grün, citado por Wunibald Müller en “Besar es orar”

7.- Anselm Grün, *Intimität und zolibatares*, Leben, Würzburg 1995

machista. Dios nos dio el erotismo y nos dio un corazón para amar. Juntos, el eros y el ágape, dan a nuestra vida espiritual entusiasmo y alegría. La santidad nos exige ser humanos y, ser humanos, nos pide que nuestros encuentros sexuales sean un regalo mutuo manifestado en los abrazos y caricias y en nuestra entrega común.

Con la sexualidad Dios despierta en nosotros una necesidad y, a la vez, nos dice cómo satisfacerla. Todos tenemos la necesidad de ser tocados, abrazados, acariciados y sostenidos por el otro. Es una necesidad básica. Y la fuerza de la sexualidad es la que nos saca de nosotros mismos y nos empuja a entregarnos, a regalarnos y a fundirnos con el otro. Muchos cristianos sienten que la sexualidad alimenta la esperanza y la caridad en ellos y que les capacita para ir hacia Dios.

Dios es el que más ama. El que más desea nuestro bien. Para Él, el amor humano es la mejor manifestación de su amor. Por eso, nuestro gran pecado puede consistir en separar y distanciar el amor humano del amor a Dios. Si nos deseamos, si sentimos la fuerza de la atracción que nos lleva al amor, todo resulta agradable y todas las manifestaciones de la vida se iluminan. La sexualidad nos lleva a lo más profundo del otro, donde se encuentra Dios.

El eros, de la mano del amor, alegra la vida, reviste de belleza la naturaleza, alegra los corazones de los amantes y el corazón de Dios, que goza con ellos. "Quien no es capaz de experimentar emoción en su alma podrá hacer carrera como funcionario de la Administración, pero no logrará entusiasmar a las personas"⁸.

8.- W. Müller, "Besar es orar". Sal Taerre . ST Breve. Santander 2005

4°.- PARA DIALOGAR:

En un ratito de silencio vamos a ver a Dios desnudo, libre de las caricaturas que le desfiguran, como nos vemos el uno al otro: desnudos, sin prejuicios, sin engaño y disimulo. Mirémonos a los ojos y seguro que en ellos vemos al Dios que está deseando que miremos la sexualidad con positividad.

Y, ¡preguntémonos!

1ª-¿Qué es para nosotros el SEXO?

2ª-¿Qué es para nosotros la SEXUALIDAD?

3ª-¿Cómo ve Dios el sexo y la sexualidad?

Buscad la respuesta en vuestro corazón, sin otras referencias que vuestro amor y el Evangelio. (Después de dialogar sobre esas preguntas, leéis lo siguiente y lo comparáis con lo que vosotros habéis comentado):

El SEXO no es una parte de nosotros. No son los genitales con los que obtenemos placer o procreamos. El sexo eres tú y es ella, hombre y mujer, sexo masculino y femenino. El sexo es la totalidad tuya y suya, construida a lo largo de toda nuestra vida; es nuestra biografía.

La SEXUALIDAD es el modo de aceptar, asumir e identificarnos con nuestro sexo. Es el modo de existir y de relacionarnos. Y es el modo de desearnos, de querernos, de entregarnos, de encontrarnos, de regalarnos el uno al otro y de organizar nuestra vida como seres sexuados.

5°.-NOS COGEMOS DE LA MANO Y HACEMOS UN RATO DE SILENCIO-ORACIÓN

Después de esta sencilla lectura es posible que hayáis llegado a la **conclusión siguiente:**

Somos seres sexuados porque Dios ha querido. El sexo hace que seamos hombre o mujer. Y Dios quiere que tengamos relaciones maduras y profundas y que nos acerquemos al Reino del Amor. Dios quiere que aceptemos nuestra sexualidad y que tengamos encuentros gozosos. Teniendo presentes estos deseos de Dios...

Rezamos⁹:

Danos Señor claridad de ideas para que vivamos con paz y alegría nuestros encuentros... y, al mirarnos en silencio, vemos en nuestros ojos los ojos amantes de Dios... y

Rezamos:

Danos, Señor, claridad de ideas para que vivamos con paz y alegría nuestros

Encuentros... Y si miramos a este Dios con amor, veremos que se ríe de las tonterías que hemos dicho y hecho en torno a la sexualidad.

Nos damos un beso convencidos de que con el beso rezamos, nos deseamos, salimos de nosotros y nos damos juntos a este Dios que nos acompaña... y, juntos

9.- Los puntos suspensivos que ponemos en todos los momentos de ORACIÓN indican momentos de silencio.

Rezamos:

*Danos Señor claridad de ideas para que vivamos con paz y alegría nuestros encuentros...
Y leemos despacio y en actitud de oración:*

“El amor terreno no es más que tránsito hacia el amor celestial” nos dice W. Müller. No olvidemos que la sexualidad es rezar y besar, es pasión, es ardor y es deseo. Y también es mirar, es tocar, poner la mesa, darnos la mano, hablar con afecto, barrer la cocina y hacer la cama... Todo ello puede hacer que nos sintamos cerca y, al sentirnos cerca, nos acercamos a Dios y nos sentimos tocados por Él.

Y Rezamos:

Danos Señor claridad de ideas para que vivamos con paz y alegría nuestros encuentros...



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-internacional@wanadoo.fr

www.equipes-notre-dame.com

Sexualidad y Espiritualidad

CONYUGAL

Una invitación al diálogo.

2.

TEMA SEGUNDO

Hombre y Mujer:
*Diferentes e
Iguales.*



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.

1°- REFERENCIAS:

1-1- “Hombre y mujer nos creó” (Gn 1,27) y (Gn 1,31).

A su imagen nos hizo. A la mujer la vistió predominantemente con la feminidad y al hombre con la masculinidad. Y tanto le gustó a Dios nuestra masculinidad y feminidad, que se hizo semejante a nosotros mediante la ternura de un niño. Dios nos hizo de dos sexos para que juntos siguiéramos haciéndonos. Y por ser distintos, sentimos y vivimos la sexualidad y todas las realidades humanas, de forma diferente.

A las mujeres las hizo con mucha feminidad y algo de masculinidad y, a los hombres, con distintas tonalidades de masculinidad y algo de feminidad. Orgullosos debemos estar por formar parte del cuadro rico y diverso pintado por la mano de nuestro Dios. Es el cuadro multicolor de la existencia humana. Y esta variedad de tonalidades femeninas y masculinas está hecha para el encuentro, la relación y el amor y no para la “lucha” entre sexos, ni para dominios o violencias.

1-2-Nos hizo de dos sexos distintos para amar, el acto más total y delicado del alma. El macho y la hembra se rigen por el instinto, que asegura la especie, pero nosotros, varón y mujer, nos regimos por el amor, que perfecciona dicha especie.

La existencia es rica y compleja desde la feminidad, y es menos rica y más simple, desde la

masculinidad. No nos ofendamos los hombres porque todos tenemos masculinidad y feminidad. Que nos dejen ser diferentes para que podamos ser iguales. **Igualdad** y **diferencia** pertenecen a ámbitos distintos. La primera hace relación a lo social, a las funciones y a las conductas y, la **di-****ferencia** hace relación a la identidad individual, que marca el modo de ser profundo y el modo de vivir la vida como hombre o como mujer.

OBSERVACIÓN: Todos somos conscientes de nuestras diferencias físicas y sociales. Nosotros vamos a fijarnos en las psicológicas. Todas nuestras diferencias están originadas por una suceso de elementos biológicos, psicológicos y ambientales que nos definen como hombre o mujer a lo largo del proceso de nuestra SEXUACIÓN.¹ Aquí sólo queremos mirarnos por dentro y no por fuera. **No queremos describir de modo completo nuestras diferencias, sino conocer y ayudarnos a asumir las diferencias que condicionan la vivencia de nuestra sexualidad.**

2º.- NUESTRAS DIFERENCIAS: TÚ Y YO POR DENTRO.

2-1- Yo soy mujer y en mí predomina la feminidad. Ya me conoces, marido, pero quiero decirte lo que soy, lo que siento y algunas de mis

1 .- Entendemos por SEXUACIÓN el proceso que comienza en el encuentro entre el espermatozoide y el óvulo de nuestros padres para ir configurando, a lo largo de la vida, y mediante muchos elementos (biológicos, sociales, educativos y culturales) el sexo masculino o femenino. Los elementos principales de ese proceso y que van definiendo el sexo final son: el cromosoma 23, las gónadas, los gametos, las hormonas, la sexuación neuronal, el sexo asignado, la educación, la influencia social y la cultura. Es un proceso distinto en cada persona. Dios deja actuar a la naturaleza y el resultado es un cuadro rico y multicolor; es el cuadro de las diferencias y de la igualdad. Todo ese proceso, que termina cuando morimos, justifica que no "somos", sino que nos "estamos haciendo" permanentemente. Todo el proceso constituye nuestra biografía, nuestro sexo, el sexo masculino o el femenino.

necesidades. Soy y me siento mujer, por eso, mi forma es distinta a la tuya y veo al mundo, nuestras relaciones y a Dios, de modo distinto a como tú los ves. Me gusta contemplar y mirar al interior y a mi alrededor más próximo. Lo objetivo y distante no me interesa tanto como lo cercano. Me gusta fijarme en cómo se relacionan las personas e intento ver lo que pasa por su interior. Asumo mi identidad y no me cuesta integrar mi parte de masculinidad. Con los cambios culturales y sociales que se suceden, tú te encuentras un poco despistado y no terminas de ver claro cuál es tu papel. Ten en cuenta que no me impresiona tanto la debilidad o fortaleza masculinas como su capacidad para integrar su parte femenina.

“Eva será siempre un misterio para ti, Adán... no trates de sojuzgarla ni por la fuerza, ni por la costumbre ni por la ley”, dice Juan Pablo II². Te darás cuenta que casi siempre unifico la vida, no me gusta parcelarla, por eso, cuando estoy disgustada, no me apetece relacionarme íntimamente contigo. Me gusta expresarme con todo mi cuerpo porque soy muy sensible a todo lo que él me dice. Sí, soy complicada, pero entiende que soy fuente de vida, soy madre y creadora. Todo esto me hace un poco misteriosa, vital, intuitiva, sutil y espiritual. La feminidad me permite sentir y emocionarme hasta llegar al fondo de mí misma. Y porque apporto poesía a la vida, porque soy generosa, afectiva y amiga de la interioridad, me definen como “anima”. Me gusta “ser” y vivir de modo consciente la vida, el presente y, también, me gustaría ser la jardinera de nuestro jardín común.

2. Cita de Michel Randon del texto: “Las últimas recomendaciones de Dios a Adán y Eva” pág 17 en “La Pareja Interior”

Mírame con buenos ojos y háblame porque me gusta que me mires y me hables. Me seduces por el oído, tu voz me conmueve. Me gusta que me desees, que me enamores todos los días, que me sorprendas y me acaricies. Tócame más y sin objetivos. Tengo todo mi cuerpo para que me toques sin limitarte a unos pocos centímetros de mi piel. ¡Tócame, por favor, porque me haces nueva, me das vida y me pones alas con tus caricias! Me gusta decirme, tocarte y manifestar mi deseo de darme a tí, pero quiero que tu cuerpo también dialogue con el mío. Quiero andar el camino junto a ti antes de encontrarnos totalmente. Este es mi misterio. Muéstrame el tuyo y, luego, lo compartimos.

La historia ha sido muy injusta conmigo. Tuvo que ser Jesús quien me valorara y me elevara al peldaño en el que se encontraba el hombre.

2-2- Y en mí, hombre, predomina la masculinidad. Yo soy hombre, el otro extremo, el otro sexo. A mí me gusta razonar las cosas, ser más objetivo y emplear el tiempo buscando éxitos y poder. Ya ves, lo contrario a la interioridad. Me gustaría preocuparme por “ser”, pero mi tendencia es la de “hacer”, transformar cosas, trabajar para entender, separar y dividir. Me empeño en conquistar y en viajar hacia el exterior. Mi masculinidad predominante me lleva a pasar de puntillas por la vida y a vivir un tanto en la superficie. Mi sensibilidad es distinta a la tuya y me cuesta expresarla. No encuentro palabras para “decirme” y contarme a tus oídos atentos. Yo me enamoro por la vista. Me encanta verte, pero me canso pronto porque la caricia no es mi fuerte y, en ocasiones, la convierto en moneda de cambio para poder relacionarme íntimamente contigo.

Me cuesta entender e integrar mi parte femenina. La testosterona me hace un tanto agresivo y peleón. Esto le encanta a mi EGO, porque con ello le doy parcelas de poder.

Me gusta actuar, que me reconozcan, me admiren y, en muchas ocasiones, prefiero moverme en el mundo consumista a intimar contigo. Me dices que soy simple, que no me complico la vida y que suelo decir: *<déjame tranquilo, no me compliques>*. Es cierto, todo es fruto de que miro más el conjunto y no desciendo a los detalles.

Debido a mi ocupación profesional, a la búsqueda de poder y de éxitos y a los esfuerzos que hago para conseguir cosas, me definen como "animus".

En los encuentros sexuales íntimos me cuesta disfrutar de la espera y del recorrido. Reconozco que me gusta llegar pronto y disfrutar del final. Ese recorrido de preparación, de caricias, de palabras y de miradas deseosas se me hace largo y no estoy muy atento a tu espera, a lo que me dices y me pides. Yo suelo permanecer mudo y esperando que llegue el final. Por todo esto, me comporto como un turista cualquiera que le importa más llegar al final que disfrutar del camino y de todos los preparativos que enriquecen la llegada.

Todas estas diferencias y otras muchas, son las que definen y condicionan la vivencia de nuestra sexualidad.

3°.- UNA ANÉCDOTA:

En el aniversario de boda, Carlos llega a casa contento por haberse acordado de la fecha, importante para su esposa, Carmen, a quien lle-

va unas flores. Al llegar, le entrega el regalo, la abraza y le dice que está muy feliz por los años que llevan de matrimonio. Luego pregunta: ¿Qué hay para comer? Carmen sirve la comida de mala gana y se muestra disgustada.

_ ¿Qué pasa? Me acordé del aniversario y te traje flores, dice Carlos.

_ No pasa nada, responde Carmen, es que pensé que me ibas a llevar a comer fuera, pero claro, como a ti no se te ocurre nada...

_ ¿Y por qué no me lo dijiste? Si quieres, vamos a comer a un restaurante.

_ Y Carmen, disgustada, le contesta que así no, que debía habersele ocurrido a él. Hubiera sido más romántico.

_ Ya lo siento, Carmen, dice Carlos, tú quieres que te adivine el pensamiento, pero no soy adivino.

4º.- VAMOS A SENTARNOS PARA DIALOGAR SOBRE LO PECILIAR TUYO Y MÍO:

Vamos aprendiendo que nuestra sexualidad es rica cuando se apoya en la reciprocidad y en la igualdad. Y queremos vernos como nos ve Dios. A él le gusta que la mujer vaya haciéndose mujer bajo la mirada del hombre y que el hombre bajo la mirada de la mujer.

1ª- Nos preguntamos: ¿Qué sentimientos compartimos en nuestra relación íntima?; ¿nos decimos lo que nos gusta y lo que no nos gusta? y ¿expresamos

lo que necesitamos a nuestra pareja? Si no hacemos todo esto, o lo hacemos pocas veces, **¿qué nos lo impide?**

2ª- El hombre tiende a ser genital y poco amigo de caricias y de ternura; y la mujer espera la caricia, la mirada y la unión espiritual antes de entregar su cuerpo. Cuando terminamos nuestro encuentro sexual **¿cómo nos quedamos? ¿nos damos la vuelta en silencio o comentamos cómo hemos vivido esos momentos?** Si no comentamos nada **¿no nos parece que el silencio posterior es un silencio solitario, cuando debería de ser solidario?** A la mujer le encanta permanecer en contacto con su pareja en esos momentos de reposo.

3ª- La testosterona -hormona masculina- potencia la agresión y, los estrógenos -hormonas femeninas- la inhiben. Vuestros encuentros sexuales **¿están condicionados por la agresión, la violencia y la tendencia a dominar?** o por el contrario, **¿buscáis la igualdad, el respeto y el dar gusto al otro/a, haciendo caso a sus necesidades? ¿En qué medida y cómo?**

¡HAGÁMONOS UN RUEGO EL UNO AL OTRO! :

Tú, mujer, participas de mis características, debido a tu masculinidad, más o menos pequeña, y que yo, también participo de las tuyas, debido a mi pequeña parte de feminidad. Esta realidad puede ayudar a entendernos. Intentaré comprenderte y, tú, que eres una experta viajera, échame una mano. Si tú casas tu feminidad de mujer con tu pequeña masculinidad y yo hago lo mismo con mi masculinidad y pequeña feminidad, habremos celebrado, cada uno, una boda en nuestro interior. Esa celebración será la mejor preparación para la boda, que entre tú y yo, queremos celebrar diariamente.

5°.- JUNTEMOS NUESTRAS DIFERENCIAS EN LA ORACIÓN:

Nos damos la mano y hacemos un rato de silencio... Desde este silencio y, cerca de nuestro Dios, que nos hizo distintos, nos miramos en lo profundo para ver, aceptar y asumir nuestras diferencias. Queremos caminar con pasos más o menos largos, pero en el mismo sentido y con la misma dignidad. Dios quiere que nos miremos como él nos mira. De ese modo nos haremos auténticos prójimos y nos diremos: *¡Quisiera mirarte con tus propios ojos y que tú me miraras con los míos para que recíprocamente viéramos nuestra más auténtica realidad...*

La esposa: ¡Señor! Estamos seguros que nos miras con compasión, que te gozas en nuestras diferencias y que nos has hecho diferentes, no sólo para que seamos esposa y esposo, padre y madre o hermanos... sino para atraernos y amarnos y ser, sencillamente, hombre o mujer.

Los dos: Incrementa en nosotros el amor para que no nos limitemos a cumplir unos roles, sino para que seamos hombre y mujer plenamente humanos, conocedores de nuestra realidad y amantes de nuestra identidad.

El esposo: Al hacernos diferentes, has dejado que la naturaleza siga sus reglas y sus irregularidades. El resultado ha sido la diversidad y la variedad. Nosotros nos sentimos hombre y mujer: heterosexuales.

Los dos: Ayúdanos a entender que otros pueden sentir de modo diferente su deseo sexual y que

Tú también estás con ellos, porque todo lo que sale de tus manos es bueno y porque siempre estás allí donde hay amor.

La esposa: Sabemos que asumir nuestras diferencias supone aceptarnos como somos, sumar entre los dos y suprimir dominios, sumisiones, violencias y pasividades.

Los dos: Señor, que estas diferencias sirvan para encontrarnos en lo profundo y para santificarnos. Que vayamos limando las esquinas que generan esas diferencias, para que no nos hagan daño y, a la vez, sepamos respetarnos.

La esposa: Queremos ver claro, Señor. Ayúdanos a integrar lo que nos diste: nuestra masculinidad y nuestra feminidad. De este modo dejaríamos de ser fríos y excesivamente objetivos y no caeríamos en una sensiblería exagerada. Queremos tener luz para ver claro y calor para que nos sea más fácil manifestar nuestro amor. Danos, Señor esa luz y ese calor.



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-internacional@wanadoo.fr
www.equipes-notre-dame.com

Sexualidad y Espiritualidad
CONYUGAL

Una invitación al diálogo.

3.

TEMA TERCERO

**El Lenguaje de la
Sexualidad:**
La Ternura.



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.

1°.- REFERENCIA:

Somos hijos de la ternura:

Fue el Dios padre y madre, el Dios de la ternura quien "hizo al hombre y a la mujer" y a "su imagen los creó¹". Nos diseñó con su amor. Ese Dios tierno vio que no era bueno que viviéramos solos y no quiso la soledad del individuo sino la solidaridad de la pareja. Y ese Dios, al hacerse hombre, habló de la ternura desde los brazos de su madre.

2°.- ALGUNAS IDEAS:

Si observamos nuestras relaciones sexuales nos damos cuenta que lo que las humaniza y espiritualiza es el lenguaje que hablamos en ellas: La ternura es un lenguaje humilde y sencillo pero solemne. Es un lenguaje rico en expresiones de necesidad, por eso, es el lenguaje más humano. Dice F. Torralba que la ternura establece entre los que la hablan una unión profunda. Es el lenguaje del corazón que permite que vivamos la sexualidad en totalidad.

La ternura es como un pellizco al corazón que hace que nos movamos al ver la necesidad del otro². Dios pintó el mundo con la belleza y esta belleza lo llenó de bondad. Sin bondad no sería posible la ternura.

Y la ternura no se ve, no es un objeto ni una cosa; es un misterio y es el lazo que une con fuerza a

1- Génesis 1,26 y 2,18

2- Francesc Torralba, en "La ternura", Edi Milenio. Lleida 2010

los que se quieren. Cuando nos damos, somos tiernos y sembramos la ternura en el mundo.

La ternura es el lenguaje de los niños: El niño juega para jugar y no para disimular o para engañar. Siendo como niños expresamos espontáneamente lo que sentimos, sin avergonzarnos de nada. Por eso, siendo como niños, salvamos la pareja y enriquecemos nuestra vida sexual. Sentir ternura por el otro es romper el caparazón que nos separa de él. Ser tierno es olvidar la "guerra", las dificultades del día a día y eliminar las corazas tras las que nos escondemos. Como el "Caballero de la armadura oxidada"³, necesitamos romper las armaduras que dificultan nuestra entrega al otro. Sólo las lágrimas del dolor, expresadas mediante la ternura del perdón, hacen desaparecer esas armaduras que nos impiden mirar con amor al otro. Ese grito de ternura nos haría decir: *"No lo volveré a hacer, pero lo hice, lo hice y lo siento, lo siento"*.

La ternura hace posible la sexualidad. La ternura la expresamos con todo nuestro cuerpo y nos ayuda a ver lo bello que se esconde en las cosas y en las personas. La ternura humaniza nuestros encuentros. Hablamos este lenguaje con los gestos, las palabras, los sentimientos, las caricias, el placer y las miradas. Si nos amamos, la ternura empapa todo lo que decimos y hacemos. Somos hijos de la ternura que otros tuvieron con nosotros. Justo es que hablemos el lenguaje que de niños nos enseñaron. Nuestros encuentros sexuales estarán empapados de ternura cuando sean humanos y espirituales.

3 - (Libro que recomendamos LEER). Robert Fisher. "El caballero de la armadura oxidada", Edi Obelisco, 1989

Según F. Torralba⁴, *“la ternura es la arteria por la que circulan los sentimientos”*. Es pequeñez, sana dependencia, fragilidad y la extrema debilidad con la que nos presentamos ante el otro/a para inspirar en él/ella el deseo de protegernos, hasta hacernos gritar: *“¡cuánto necesito ser para alguien la persona más amada!”*

La ternura se reduce a la expresión sencilla y espontánea del “te quiero”. Con esta corta expresión salimos de la rutina y nos introducimos en el otro para valorarlo e inaugurarlo al ver y aceptar sus novedades diarias. Vivir la sexualidad sin aceptar al otro es difícil, y puede quedarse en sólo genitalidad.

La ternura es claridad y honestidad. Con un **“te quiero”** sincero *“lo oculto sale a la luz, lo encarcelado pide liberación, lo despreciado exige admiración, lo neutro reivindica personalidad y lo malo pide bondad”*⁵.

La ternura es lo opuesto al angelismo que ignora el erotismo humano; y también es lo opuesto al rodillo igualador que no diferencia lo masculino de lo femenino.

La ausencia de ternura crea un triste vacío en nosotros porque nos priva del cuidado y la delicadeza que todos necesitamos. Y esa ternura se ausenta cuando no estamos atentos a lo que quiere el otro/a, cuando falta la emoción, cuando el gesto se convierte en rutina y cuando el **“te quiero”** se reduce a una fría fórmula.

4 - Ibid

5 -E. Amezua. *“Amor, sexo y ternura”*. Edc Adra Madrid 1976

La ternura nos hace ver que nosotros, los sujetos sexuados, somos más importantes que los logros y las metas en los encuentros sexuales.

3º.- UNA HISTORIA VIVA Y LLENA DE TERNURA⁶.

“Tengo 77 años y mi mujer ha hecho la felicidad de mi vida. Después de 45 años de vida en común la quiero mucho más de lo que la amaba cuando me abrazó por primera vez. Mi ternura se ha hecho menos apasionada pero más profunda. Aún no nos lo hemos dicho todo. Besos tiernos, abrazos sin violencia, recuerdo antiguas primaveras. Pero sobre todo, nuestras almas se confunden en la misma fe y en la misma esperanza”... Cuando cada año llega el 6 de julio, me resulta tan agradable volver a dar desde el fondo del corazón el Sí, lo mismo que un religioso que, consciente de su vocación, renueva sus votos. No hubiera sido así si mi Susana, con valentía cerca del heroísmo, no hubiera practicado siempre sus deberes de esposa y de madre... Pero ella siempre conservaba, al igual que el cielo azul encima de las nubes, la ternura de su corazón, la voluntad de hacerme la vida dulce... Dejaré la tierra seguro de que todo el tiempo que me sobreviva no dejará de pedirle a Dios que la puerta del cielo se abra para mi alma”.

6.- Testimonio que el P. Caffarel leyó al terminar la conferencia de Chantilly - 1987

4°.-PARA SENTARNOS Y DIALOGAR:

Vamos a convertir las parcelas de desierto, que atravesamos todos los días, en pequeños oasis de afecto, mediante un diálogo sencillo y sincero.

1ª.- Sabemos que no es suficiente con cubrir nuestras necesidades biológicas. **¿Hasta qué punto nuestros encuentros sexuales están empapados por la ternura?**

2ª- El diálogo debe mantenerse entre los dos. Si tú hablas y yo me callo, se rompe el diálogo y no llegamos a entendernos. **¿En nuestros ratos de intimidad y, a lo largo de todo el día, procuramos ser tiernos los dos? ¿En qué lo manifestamos? Y si no es así ¿qué podríamos hacer para mejorar?**

5ª.- TERMINAMOS REZANDO:

Nos colocamos ante la presencia de nuestro Dios y le preguntamos: ¿cuáles son las causas por las que "hablamos" con torpeza el lenguaje de la ternura?:

1- *¿No será debido al machismo o al feminismo, que con sus ruidos no nos permiten aprender este idioma ?....*

2- *¿Será a causa del moralismo puritano?...*

3- *¿Será porque nos hemos aprendido el uno al otro y ya no nos sorprendemos ?...*

4- *¿Será porque preferimos las técnicas al lenguaje humano del cariño?...*

5- *¿Será por la influencia que la sociedad materialista ejerce sobre nosotros ?...*

6- *¿O será debido a los viejos principios que la sociedad y la familia inculcaron en nosotros?...*

Dios lo sabe. El nos dirá cuál es la causa por la que no hablamos debidamente el lenguaje que nos humaniza y nos acerca a Él. Escuchémosle en silencio...(rato de silencio)... y rezamos:

-“Oh, Señor, tú que has puesto tu morada en el fondo de mi corazón”⁷, ayúdanos a que también nosotros nos encontremos y hablemos desde el fondo de nuestro corazón.....

-Pidámosle que nos enseñe a hablar con los ojos, con las manos, con el abrazo, la caricia y con las lágrimas del perdón para llegar al corazón del otro... y rezamos:

-“Oh, Señor, tú que has puesto tu morada en el fondo de nuestro corazón”, ayúdanos a que también nosotros nos encontremos y hablemos desde el fondo de nuestro corazón...

7.- Padre Caffarel en el libro “Dieu, se nom le plus trahi”



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-internacional@wanadoo.fr

www.equipes-notre-dame.com

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.

1°.- 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 Beneti 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 finalista, 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 apeetece....”. 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

3°- 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.

5°- 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

Sexualidad y Espiritualidad
CONYUGAL

Una invitación al diálogo.

5.

TEMA QUINTO

**“La sexualidad nos
hace fecundos”**



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.

1°.- REFERENCIA

“Te desposaré conmigo para siempre, te desposaré en justicia y en derecho, en amor y en ternura; te desposaré en fidelidad y tú conocerás al Señor”¹.

Este texto de Oseas² nos habla de los frutos de la fecundidad en el matrimonio. Los encuentros gozosos de marido-mujer fecundan nuestra vida, nos hacen creativos y nos ponen en contacto con la tierra que pisamos y con nuestro Dios.

Dios nos hizo hombre y mujer para encontrarnos, regalarnos el uno al otro y santificarnos. Vivir la sexualidad nos hace fecundos porque, al vivirla gozosamente, nuestra existencia es todo lo contrario a una vida individualista, cerrada, egoísta y solitaria³.

Dejemos de preguntarnos “¿cómo vienen los niños?” y, desde nuestra condición de adultos, preguntémosnos: “¿cómo esos niños se hacen hombres o mujeres fecundos?”⁴, -¿cómo llegan a ser del sexo femenino o masculino, -cómo se relacionan, -cómo se encuentran, -disfrutan, -gozan, -se quieren, -se responsabilizan y -cómo organizan, con voluntad y esfuerzo, sus encuentros sexuales?

1. Oseas 1,21-22

2. Oseas 2,21-22

3. Idea tomada de E.Amezua “Amor, sexo y ternura” y de Norberto Galli, en “Educación sexual y cambio cultural” ed. Herder.

4. Ibid E. Amezua

2º.- UNA VIVENCIA

El P. Caffarel, en la conferencia de Chantilly, contaba lo siguiente: *“Después de una conferencia sobre la espiritualidad conyugal, vino a verme una mujer. Tendría unos 60 años, y me dijo: «¡Ay padre!, ¡Cuánto se lo agradezco!, pero ¡qué pena no haber conocido mi marido y yo todo esto cuando nos casamos!». ...Mire, el coronel (su marido), cuando me casé, ya iba muy adelantado en la vida espiritual, pertenecía a la Orden tercera franciscana Llevaba un cilicio, pero la verdad es que a mí aquello me molestaba”.* Dice el P. Caffarel: *“estuve a punto de decirle, mire: con una mujer es suficiente, no hace falta llevar un cilicio”.* Interpretamos el pensamiento del P. Caffarel en el sentido de que la vida de relación ya tiene suficientes cosas que superar sin necesidad de usar cilicios. ¿Qué moraleja sacamos de esta historia? Pensamos que la fecundidad no se mide en sacrificios, sino en misericordia y generosidad.

Algunos comentarios: *La medida de nuestra fecundidad es la misericordia, porque vivimos en la casa de la misericordia (nuestra Iglesia), según el Papa Francisco. Y no olvidemos que Jesús pasó entre nosotros “haciendo el bien y curando a todos los oprimidos” (Hch. 10,38); es decir: haciendo misericordia.*

Tener una vida fecunda no supone vivir según unas normas, “sino que consiste en madurar, ahondar e intensificar las experiencias de amor”⁵. El nivel de nuestra fecundidad se mide por el amor que damos, ya que “el hombre no

5. Gabino Urribarri y otros. “La familia a la luz de la misericordia”, Sal Terrae. Madrid 2015

puede vivir sin amor”, según S. Juan Pablo II, en *Redemptor Hominis*.

Vivir con fecundidad nuestra sexualidad es honrar, y a la vez, aprender del otro y con el otro. Aprender lo que nos dice con sus palabras y con todo su cuerpo.

El gozo de la fecundidad en los hijos tiene pleno sentido cuando somos fecundos viviendo la sexualidad espiritualmente y con la actitud del “para ti y contigo” y no en el “para mí”⁶.

3°.- ALGUNAS REFLEXIONES:

Dios quiere que la sexualidad dé frutos de positividad, felicidad y espiritualidad. La mente es fría, rígida y normativa. Si le damos demasiada importancia, puede apagar la chispa del afecto y del deseo. Dejemos que nuestros cuerpos -Tú y Yo-, nosotros, hablemos, bailemos y seamos fecundos viviendo con actitudes evangélicas. Si vivimos con esas actitudes, nuestros encuentros gozosos “traerán consigo color, alegría y buen gusto. Fecundarán con su riego nuestra vida y contribuirán a darle profundidad... Es algo así como la sangre que riega nuestro cuerpo y la savia que fecunda la naturaleza. Sin ellas no seríamos fecundos aunque nuestra cabeza siguiera funcionando.”⁷. Y, la fecundidad, no se mide por los encuentros íntimos en la cama, sino por la actitud permanente de entrega. La sexualidad se vive a lo largo de todo el día. Nada bonito puede suceder en nuestros encuentros íntimos si durante el día no hemos tenido bonitas relaciones. Las

6. P. Caffarel, *Conferencia de Chantilly 1987*

7. W. Müller citando a Adolf Köberle, en “*Besar es orar*”

vivencias diarias hacen fecunda nuestra vida y dan alegría y entusiasmo al vivir.

La sexualidad ennoblece y hace fecundo nuestro cuerpo. San Pablo⁸ nos dice que somos templo de Dios y que estamos ocupados por el Espíritu. Nuestro cuerpo es expresión de vida espiritual, vida encarnada. Dios se hace carne y entra en nuestra carne. Dios nos dignificó haciéndonos como él y revistiendo nuestro cuerpo con vida divina. Por eso, tocarnos y acariciarnos es como tocar al mismo Dios⁹. Dios se hizo hombre para el hombre tomando nuestro cuerpo.

Soy fecundo contigo cuando doy vida y amor, cuando te abro el corazón para que sea tu casa. Y soy fecundo cuando soy don para ti en la vivencia de la sexualidad. Y somos fecundos cuando la compasión es la regla de nuestra relación.

Tú y Yo somos dos cuerpos hechos con artesanía divina, diferentes para atraernos, mirarnos, gozarnos y fecundar la tierra con paz y justicia y con fidelidad y responsabilidad.

Estar abiertos al encuentro con el otro nos hace fecundos, nos da vida, alegría y emoción íntima. Cuando miramos a nuestra pareja, cuando nos valoramos y nos entregamos mutuamente, la vida florece, cambia de tono y, todo lo que tocamos, se transforma. Esa fecundidad la perdemos cuando nuestra vida es aburrida, fría y egoísta y nos convertimos en rutinarios funcionarios de nuestra propia vida.

8. 1 Cor 2,16

9. Citado por W. Müller y tomado del libro "The self-availability of the homosexual", Philadelphia 1971

Somos fecundos en la mirada agradecida y con la contemplación y valoración de las riquezas del otro. Jesús miró con amor. Nuestra mirada ¿se parece a la suya? Mirar así es fijarse en lo importante, es animar al otro, sacar lo mejor de él, devolver su dignidad y confianza, hacer crecer la estima y señalar el camino de Jesús. Mirar es hacer y, al hacer, fecundamos nuestro entorno. Una mirada agradecida al otro es una mirada positiva que reconoce y valora el trabajo de Dios. La mirada negativa y pesimista no es fecunda porque no estimula, ni motiva y, por tanto, no ayuda. Sólo la mirada compasiva y esperanzada es fecunda¹⁰.

Fecundar es cambiar y, todo cambio, sigue al encuentro. La verdad la descubrimos a través de un encuentro. La sexualidad se vive a través del encuentro profundo y, nuestro cristianismo, es el encuentro con Dios. Sólo desde el encuentro caminamos sin dar rodeos¹¹.

4°.- NOS SENTAMOS Y DIALOGAMOS:

Sin alegría y entusiasmo no podemos animar y motivar. Somos fecundos cuando, desde el silencio, vemos la verdad del otro, cuando no nos juzgamos y estamos atentos a lo que nuestra pareja vive y necesita¹². Podemos hacer y decir como el cura de Michael Sailer del S. XIX¹³, : «si hablo y vivo con entusiasmo, puedo hacer de mi homilía un beso a mis feligreses».

10. Cardenal Kasper. "El Evangelio de la familia". Sal Terrae. Santander 2014

11. Papa Francisco. "Exhortación apostólica Evangelii Gaudium, (22-XI-2013)

12. P. Timothy Radcliffe- Conferencia en Brasilia, 2012

13. Citado por W.Müller en "Besar es orar"

1ª Pregunta: Vuestros encuentros ¿son fecundos, os dan paz y alegría o son aburridos y miedosos? ¿Por qué creéis que son lo uno o lo otro?

Entregarnos y darnos es nuestra recíproca necesidad: " Te entrego mi cuerpo. Nos entregamos la palabra hecha carne"¹⁴.

2ª Pregunta: Después de nuestros encuentros sexuales ¿qué necesidades básicas de los esposos (seguridad, aceptación mutua, cercanía, intimidad, amar y ser amados y, lograr que nuestro diálogo sexual sea lo más total entre nosotros) satisfacemos en nuestros encuentros sexuales? o ¿cuáles nos gustaría satisfacer? y ¿cómo podríamos conseguirlo?

3ª Pregunta: Nuestro papa nos dice que *"el amor es la mayor fuerza de transformación de la realidad, capaz de convertir la piedra en ternura, la periferia en centro, la herida en fuente"*¹⁵.

Cuando juntamos nuestros cuerpos ¿nos sentimos más cerca de nuestro Dios y pensamos que sólo el amor nos hace fecundos? ¿Por qué pensamos que sólo el amor es fecundo?

5º HACEMOS SILENCIO, REZAMOS:

Esposo: Nos miramos y vemos a nuestro Dios en nosotros. En este silencio nos podemos conocer, comunicar, sentir compasión, admirarnos y, por fin, amarnos. Sin conocer, el que manda es el instinto; sin comunicación, no hay comunión; y sin compasión, no nos damos de verdad¹⁶. Hacemos un rato de silencio, porque sólo en el silencio podemos entender esto.

14. Ibid

15. Papa francisco. Discurso a los participantes en la asamblea diocesana de Roma (17-VI-2013)

16. Nos recordaban Francoisse et Remy en el encuentro de Brasilia, julio del 2012

Esposa: y decimos, como Samuel, a nuestro Dios, los dos: «habla, Señor, que tu siervo escucha»¹⁷

Esposa: "Ofrecemos a nuestro Dios todos los frutos de nuestra fecundidad. Abrámosle la puerta y dejemos que riegue con su amor nuestro cuerpo y nuestro "huerto" común para que seamos fecundos.

Los dos: y, como Samuel decimos: «habla, Señor, que tu siervo escucha»¹⁸

El esposo: Cogidos de la mano sentimos que Dios nos susurra: Sois fecundos cuando os desvivís por el otro, cuando sois fieles, cuando sois responsables y os respetáis y cuando confiáis en Mí.

La esposa: Y, también, cuando con vuestra abnegación hacéis real el amor al concretarlo con gestos, como nos aconseja el P. Caffarel¹⁹. Todo esto os hace estar cerca y os da calor, lo que significa que sois rozados por mi mano

17. Libro de Samuel 3,19

18. *Ibid*

19. P. Caffarel, Conferencia de Chantilly 1987.

Los dos: como Samuel, decimos a nuestro Dios: «habla, Señor, que tu siervo escucha».....

Esposa: Imaginamos al Jesús que nos describe Mc en 2, 23-28 cuando dice que los discípulos cogen trigo en sábado..... El responde que David también comió en sábado el pan destinado a los sacerdotes y que el sábado es para el hombre y no al revés. Les añade que no vino a restablecer el sábado sino a devolver la dignidad al hombre.....

Los dos: “Señor, posiblemente el ser fiel a unas normas nos compromete menos que serle fiel a Ti”²⁰enseñanos tu camino y ayúdanos a seguirlo con fidelidad.....

20. Comentarios al Evangelio, “Palabra y vida” del Cardenal Santiago Agreló.



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-internacional@wanadoo.fr

www.equipes-notre-dame.com

Sexualidad y Espiritualidad
CONYUGAL

Una invitación al diálogo.

6.

TEMA SEXTO

Eduquémonos para educar

**La sexualidad y
*la paternidad.***



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.

1°.- REFERENCIA INICIAL:

“Por eso deja el hombre a su padre y a su madre y se une a su mujer, y se hacen una sola carne”¹. “Y creó Dios el hombre a imagen suya; a imagen de Dios lo creó. Y los bendijo Dios y les dijo: Sed fecundos y multiplicaos, y llenad la tierra y sometedla”². Dios quiere que seamos una carne y que seamos fecundos en el amor y en los frutos del amor.

No somos seres sexuados sólo para tener hijos. Somos hombre y mujer para relacionarnos como seres sexuados. Hablar de sexualidad en la pareja es como hablar de la alegría que la naturaleza muestra cuando ésta es testigo del gozo de los que se aman. “En medio de este universo en donde cada criatura deletrea mi gloria, celebra mis perfecciones, por fin había surgido el amor para mostrar mi Amor”³. Eso nos da Dios a entender en el Cantar de los Cantares. La sexualidad es una dimensión que Dios nos dio para nuestro desarrollo humano y espiritual. Por ello nuestra actitud tiene que ser de naturalidad, espontaneidad y positividad. Dios nos dio una inteligencia espiritual que sabe de valores, de sentido vital y de filosofía de vida. Esa inteligencia nos capacita para entender que hombre y mujer somos dos seres para relacionarnos y amarnos y para dar

1. Génesis 2,24

2. Génesis, 1, 27 – 28°

3. Péguy, filósofo y poeta francés, citado en el tema del año 2015, capítulo 7

vida en los hijos, cuando existen las condiciones adecuadas para ello.

“Entendemos por paternidad responsable la decisión libre, pensada, amorosa y comunitariamente tomada por los esposos sobre el número de hijos a tener”.⁴

Una cosa es vivir nuestra sexualidad y otra ser padres y madres. Ser padres es una opción libre y **autónoma** que debemos hacer con **inteligencia**, con **generosidad** y **confiados** en **Dios**.

2º.- ALGUNAS IDEAS.

2-1 ¿Qué nos piden esas cuatro palabras?

-Ser inteligentes supone :

-Decidir y vivir las opciones hechas en pareja teniendo en cuenta las circunstancias laborales, psicológicas y familiares.

-Ser conscientes de las motivaciones que nos lleven a decidir el número y momento de los hijos.

-Decidir de mutuo acuerdo, teniendo claro que un hijo no es solución para una relación defectuosa.

-Tener claro que en la medida en que seamos pareja equilibrada crearemos una familia en armonía.

¿Qué supone ser generosos?

-Cultivar la actitud de estar abiertos a dar vida y a darla en abundancia.

4. Manuel Gómez Ríos, “Llamados al amor” (Temas para el matrimonio) Edt Cobarrubias, Madrid 1987

-Implicar, poco a poco, a nuestros hijos en el círculo de nuestras relaciones y responsabilidades.

-Vivir una generosidad dinámica que se adapte al momento en el que vive la pareja y sus hijos.

Ser autónomos supone:

-No estar a merced de lo que nos digan o manden otros y, ser fieles al proyecto diseñado en pareja.

-Estar siempre abiertos a informarnos y formarnos para poder acertar en nuestras decisiones.

-Ser exigentes con la sociedad en lo que se refiere a guarderías, salud, relación familia-trabajo, enseñanza...

¿Y qué supone tener confiar en Dios?

-Crear que nuestro Dios, manifestado mediante la ternura, siempre nos echará una mano.

-Ser, el uno para el otro, signos de su amor en el compromiso, confiando el uno en el otro, practicando la ayuda mutua y acogiéndonos y comunicándonos constantemente.

- Considerarnos hombre y mujer con mucha suerte por poder ser creadores con Dios contribuyendo a que la bondad, el bien, la belleza y los valores de la fe, la esperanza y la caridad aniden y crezcan en nuestros hijos.

2-2- Implicación en nuestra sexualidad.

Los hijos ni separan ni unen. Confirman y fortalecen la unión que había en la pareja o aumentan

la separación que ya existía antes de ellos. Si nos queremos, viviremos el amor y la dedicación dados a los hijos, como expresión del amor mutuo.

El amor y el tiempo que das a nuestros hijos es la expresión del amor que me tienes, nos decimos cuando los hijos y la dedicación a ellos son manifestación de nuestro amor.

Por ello, la actitud positiva hacia la sexualidad hace de ésta una de las fuerzas más poderosas y fecundas que hay en nosotros y, a la vez, la fuente más caudalosa de espiritualidad viva⁵. La sexualidad no dificulta la relación con los hijos y, la paternidad/maternidad no puede ser fuente de celos ni obstáculo a nuestra intimidad. Esto nos exige reservar un tiempo para estar solos y saborear nuestra intimidad con la imagen de nuestros hijos en el corazón.

Al ser, la paternidad/maternidad, una circunstancia nueva en nuestra vida, nos va a exigir redescubrir nuestra sexualidad, celebrarla de otro modo y disfrutarla progresivamente en esta nueva circunstancia⁶. “Dar desde el inicio el lugar apropiado a los hijos guardando el equilibrio entre el afecto que ellos necesitan, la atención que piden y la intimidad de la pareja, no es una tarea fácil!”⁷

2-3.- Educar sexualmente a los hijos es tarea nuestra. “La fecundidad “biológica” es, por tanto, una fecundidad humana que no termina con

5. Wüller. “Besar es orar”

6. Henri Nouwen, citado por W. Müller en “Besar es orar”

7. Padre Yves Beyin en “Es la conquista de la intimidad”. *Dinámica de la intimidad* – capítulo 9/.

la venida al mundo de una descendenci. Se trata de asumir el encargo, de manera responsable, no sólo de los nacimientos sino de la formación y educación de los hijos. Se trata de conducirlos hasta la edad adulta”.⁸

-Somos responsables de la educación de nuestros hijos desde que nacen. Y esa educación no la damos con discursos sino con la ternura, con abrazos, miradas y besos en momentos oportunos. Educamos la sexualidad de nuestros hijos cuando nos respetamos, nos valoramos, nos escuchamos y nos identificamos positivamente con nuestro sexo. Cuando un niño ve cómo se quieren sus padres, cómo expresan sus sentimientos y cómo cuidan y valoran su cuerpo, están recibiendo la mejor educación sexual sin necesidad de palabras. El niño que ve todo esto desde su nacimiento irá sintiendo que ha venido a un mundo en el que merece la pena vivir.

3º.- UN CUENTO PARA EDUCAR

Educaremos en la sexualidad preparando el ambiente familiar con positividad, creatividad e intimidad. Eduquemos para las alturas, para la autonomía. Hagamos como el buen leñador: Érase una vez un rey al que le regalaron dos halcones. Uno volaba y el otro se posó en una rama negándose a volar. El rey prometió una buena recompensa a quien hiciera volar a su 2º halcón. Un buen día vio volar los dos halcones juntos. Pronto

8. “Evangelizar la sexualidad” – Equipos de Nuestra Señora.

quiso conocer al causante de tal maravilla y le hizo llamar a palacio. Acudió un humilde leñador a quien preguntó que cómo había conseguido tal milagro. Muy sencillo, Señor, dijo el leñador, quitando importancia a su mérito. Simplemente he cortado la rama en la que se apoyaba y no le ha quedado otro remedio que volar.

¿Qué ramas nos impiden volar con libertad?
¿Serán las ramas de la seguridad, del miedo, el temor, la falta de autonomía, no tener ideas claras,...? Si nos agarramos a la seguridad de la rama, difícilmente nuestros hijos aprenderán de nuestro vuelo libre y autónomo y de nuestro gozo de volar en pareja. Volemos describiendo la trayectoria de una sexualidad libre, gozosa y evangélica. No neguemos a nuestros hijos la posibilidad de ver ese bello vuelo.

Educamos la sexualidad viviéndola. El niño interioriza lo que ve en sus padres. Si ellos están orgullosos de su cuerpo y de su sexo (masculino o femenino) los niños se identificarán positivamente con el suyo. El mundo cambia con nuestro ejemplo y no con palabras, con opiniones o sermones. Educar es más difícil que enseñar, decía Quino en Mafalda, Para enseñar solo necesitamos "saber", pero para educar es preciso "ser".

Y no nos olvidemos que educamos desde el momento de la concepción. El niño que se siente querido, aceptado y deseado antes de nacer, percibe sensaciones positivas que le predisponen para más tarde.

4°.- ELEGIDO EL SITIO Y EL DÍA Y CON NUESTROS HIJOS BIEN COLOCADOS, ¡SENTÉMONOS Y DIALOGUEMOS!

“Para evitar que la rutina se apodere del hogar, hay otro medio sobre el que quiero hablar un poco más largamente. Tomen su agenda y, así como anotan una ida al cine o a una visita a amigos, anoten un encuentro consigo mismos. Quede bien claro que esas dos o tres horas son ‘tabú’, o mejor: sagradas, para usar una expresión más cristiana! De ningún modo permitan que algún motivo, que no los haría suprimir una reunión o cancelar una cena con amigos, los haga faltar a ese encuentro reservado para ustedes mismos⁹. Educar, como dice el cuento, no consiste en mover las alas de nuestros hijos, sino crear el espacio que les permita volar libremente. Sustituyamos la “luces” cortas por las “largas”; pensemos más en su autonomía y capacidades del mañana, que en evitar el dolor o el sacrificio de hoy. Porque educar no es sustituir, sino acompañar.

Si educamos mediante nuestras relaciones cariñosas, evitaremos los errores de educar influidos por nuestros miedos. Si sobreprotegemos, penalizamos a los sobreprotegidos, porque les dejamos sin defensas al negar su capacidad de decidir. Pensemos en todo esto y preguntémosnos:

1ª.- ¿De qué manera transmitimos a nuestros hijos que la sexualidad es el arte de relacionarnos con calidad y con gozo?

2ª.- ¿Qué tipo de padres somos: 1- de los que preparan el camino que nuestros hijos recorrerán ó, 2- de los que preparan a los hijos para que recorran su camino? Justificad vuestras respuestas.

3ª.-¿De qué modo y en qué momentos intentamos que nuestros gestos, miradas, caricias, abrazos y besos, sean

9. Padre Caffarel. “Las encrucijadas del amor” – El deber de sentarse.

para nuestros hijos testimonio del gesto, de la mirada, la mano y el rostro de Jesús?. Los discípulos de Emaús lo reconocieron "al partir el Pan"?

5°.- DESPUÉS DE DIALOGAR, REZAMOS JUNTOS:

-La esposa: "No des tu limosna sin que en ella vaya Jesús. No des tu limosna sin que en tu mirada, en tu rostro, en tu mano, se pueda reconocer la mano, el rostro y la mirada de Jesús¹⁰. (rato de silencio)....

-Los dos: Señor, que nuestras actitudes y gestos de ternura y amor creen el ambiente adecuado para educar sexualmente a nuestros hijos.....

-El esposo: ¡Señor! queremos caminar juntos, de la mano de nuestros hijos, pero sin dejar de cruzar las nuestras de marido y mujer..... (Rato de silencio).....

-Los dos: Danos, Señor, el equilibrio y la atención necesarios para ocupar nuestro puesto en la pareja sin olvidar que la pareja se engrandece y ennoblece con los hijos que nos das.....

-El esposo: Dar afecto y la atención necesaria a los hijos, sin descuidar nuestra intimidad, no es fácil, Señor. ¡Ayúdanos!.....

-Los dos: Que nuestra profesión, el cansancio, nuestro ocio, la T.V. y nuestras actividades religiosas no entorpezcan nuestras relaciones de pareja ni nos roben el tiempo para nuestros hijos.

¹⁰. Cardenal Santiago Agreló en "Palabra y vida", Comentarios al Evangelio, a propósito del texto de los discípulos de Emaús.



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

Sexualidad y Espiritualidad
CONYUGAL

Una invitación al diálogo.

7.

TEMA SÉPTIMO

**Jesús y la
*sexualidad***



Sexualidad y Espiritualidad

CONYUGAL

Una invitación al diálogo.

Índice

	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.

1°.- REFERENCIA

“No nos queda otro remedio que volvernos hacia Jesús de Nazaret y olvidarnos de ciertas normas que están fuera de lugar en los tiempos que corren... Procurad estar allí donde hace falta la luz y la vida del Resucitado”¹.

Algunas pistas iniciales:

-“Y vio Dios que todo lo que había hecho era muy bueno” (Gn 1,31). Dios hizo todo por amor, por eso

-Jesús nos dice que el amor es la ley fundamental y el lenguaje plenamente humano.

-Jesús no se pronunció en contra de la sexualidad; condenó con fuerza la hipocresía, la soberbia, la avaricia, el poder y la mentira y se mostró misericordioso con la mujer adúltera.

-Jesús condena la hipocresía de los fariseos, dignifica a la mujer y dice que los ricos no entrarán en el Reino de los cielos.

- Y podemos iniciar el tema con las tres conclusiones que los autores del último libro que os sugerimos en <Textos para leer>.

- *que Dios es, por naturaleza, gracia y amor,*

- *que la fidelidad es el ideal de la respuesta amorosa y,*

1. Papa Francisco en la *Evangelii Gaudium*, 30

- que los encuentros sexuales son una buena forma de encontrarnos y de ir hacia Dios, si están presididos por el amor.

2º.- JESÚS Y LA SEXUALIDAD; ALGUNAS IDEAS:

Jesús fue buena noticia para las mujeres, sobre todo para María, una mujer oriunda de Magdala, que ocupó un lugar especial en su corazón². Las mujeres le fueron fieles hasta el fin (Jn 19,25). Jesús está y se mueve entre los que son fieles y se aman, estén o no casados, sean hombres o mujeres, sean creyentes o no, sean homosexuales o heterosexuales³.

-Vino a ser buena noticia para la sexualidad, para el cuerpo (nuestra totalidad) y para nuestras relaciones. La sociedad de consumo dice que el cuerpo es un negocio. La Iglesia ha dicho, con frecuencia, que es pecado. Y el cuerpo dice: yo soy una fiesta. Jesús así lo manifiesta en la boda de Caná, al invitar a gozar junto al novio y a la novia. Pero faltaba la alegría y la chispa del buen vino y tuvo que ser la feminidad de María la que se diera cuenta de esa carencia. No terminamos de creernos que cuando nuestro amor brilla, también brilla el amor de Dios.

Para Jesús el cuerpo es fiesta y gozo y nos lo dio para entregarlo. El lo hizo: "Os doy mi cuerpo". Nos dijo que amar es estar abiertos a las necesidades del otro. Amar es mirar el regalo del otro y no sólo el placer propio. Jesús ve en los encuentros entre hombre y mujer amor y salvación,

2. J.A. Pagola, "Jesús, aproximación histórica". Edt PPC 2007 Madrid

3. Timothy Radcliffe. Conferencia en el encuentro internacional de Brasilia 2012.

mientras que algunos hombres “religiosos” ven un problema, como el levita y el sacerdote, descritos por Jesús en el Buen Samaritano.

-Jesús vio que la mujer era utilizada y, la sexualidad, maltratada y banalizada. Y comenzó por dignificar a la mujer y descubrir la riqueza de lo femenino. Defendió a las mujeres, como vemos en el “cuento”, que luego os contaremos. Jesús hace a las mujeres confidentes de sus sentimientos y preocupaciones. Iba a sus casas, se dejaba querer y tuvo un trato especial con ellas, porque sabía que la feminidad es la raíz de una sexualidad espiritual. Hizo propia la causa de los oprimidos y las mujeres. Fue “un hombre para los hombres”, según Bonhoeffer y Mc 2,15. Se relaciona abiertamente con las mujeres (Lc 8,2); se compadeció de ellas (Mc 1, 29-31; 5,21-43; Lc 7,11-17); las mencionó en sus parábolas (Mt 13,33) y acogió a algunas en el grupo de sus íntimos (Lc 10,38-42; Jn 11). En definitiva, “creó muchos lazos y encontró corazones”⁴.

Jesús entendió que la unión amorosa es la invitación a salir de nosotros. El salió de su tierra para darse. ¡Qué lejos hemos estado de entender que, “precisamente en el encuentro sexual salimos de nosotros y es cuando los dos tenemos la oportunidad de amar a Dios, darle gracias y adorarlo”⁵.

En tiempo de Jesús, el poder anulaba a la mujer e ignoraba la sexualidad. El “amor al poder impide el poder del amor”. El amor supone servicio y no privilegio. Jesús fue subversivo, actuaba en contra del poder establecido y coloca lo divino

4. Lema de cáritas Guipuzkoa- España. 2015

5. W. Müller. “Besar es orar”

en el amor, que siempre es subversivo respecto del poder. Jesús se opuso a los poderosos que juegan con las personas y les ponen cargas pesadas, que ellos no soportan. Jesús se opuso a la sociedad que separa la espiritualidad de la sexualidad porque separa al hombre de la mujer, al considerar a ésta inferior al hombre⁶. No escribió ningún programa sobre sexualidad, pero su conducta fue muy elocuente. No proclamó una nueva ética sexual, pero hizo el mejor aporte a la sexualidad situando al varón y a la mujer iguales ante Dios, porque no hay distinción entre hombre y mujer ante El (Gal 3,28).

-Jesús no fue un ser impersonal, fue hombre, sujeto sexuado. Asumió su sexualidad porque "lo que no se asume no puede ser salvado"⁷. Si Jesús no hubiera asumido su sexualidad no la habría redimido. El amante divino es espíritu sin cuerpo; el amante físico es un cuerpo sin espíritu; el amante espiritual es un cuerpo espiritual o un espíritu encarnado. Y Jesús es el modelo de la síntesis entre espíritu y cuerpo porque fue sexuado y quiere que juntemos nuestro eros a nuestro ágape para que, al hacerlo, Dios se nos haga presente. Allí donde marido y mujer se encuentran, "el Verbo se hace carne".

-Jesús, según la tradición, fue célibe. ¿Por qué? Quizá porque vio que ésa era la mejor opción para él, la mejor forma de darse y de ser libre. La mejor para él, no la mejor en sí. Y es curioso que, siendo célibe, nunca recomendó el celibato, cosa que sí hizo Pablo y otros muchos.

6. "La pareja interior" de Paule Salomon y Nathalie Calmé. Capítulo de Nicou Leclercq-Dubois, pág. 173.

7. "La pareja interior" de Paule Salomon y Nathalie Calmé. Capítulo de Jean- Yves Leloup pág. 165.

Es una pena que donde Jesús vio fiesta, buena noticia y gozo, nosotros sigamos obsesionados con una sexualidad temblorosa como hoja otoñal en el árbol. Hemos sufrido y hecho sufrir a hombres y mujeres sin que les hayamos descubierto el don que Dios depositó en nuestros cuerpos. A Jesús no le gusta que condenemos en los templos y en las calles a los que no piensan como nosotros; quiere que pronunciemos palabras de consuelo, comprensión y compasión.

3°.- UN HERMOSO CUENTO:

Sucedió a finales del Siglo 1º: Jesús, el Maestro, se sentó en una plaza de Jerusalén. Unos hombres religiosos, al verlo, aprovecharon para acusar y denunciar a una mujer sorprendida en adulterio. Y el maestro, jugando con la ley, que no era de su agrado, les preguntó: “y ¿qué dice la ley? Pues que tenemos que apedrearla, contestaron. El Maestro se sorprendió de que no llevaran con la mujer al hombre que estaba con ella. Y como conocía la doblez, la poca coherencia y la falta de espiritualidad de esos que se llamaban religiosos, les dijo: ¿a qué esperáis para cumplir la ley? El que se encuentre libre de pecado que tire la primera piedra. Y el Maestro, como jugando con la inseguridad de esos hombres religiosos, se agachó y hacía como que escribía en el suelo. Pasó muy poco tiempo y, el Maestro y la mujer, se quedaron solos. Todos los acusadores, comenzando por el más viejo, se fueron marchando sin que el Maestro les hubiera insultado o juzgado. Entonces, miró a la mujer con amor y compasión

y, viéndola humilde y arrepentida, le dijo: “si nadie te ha condenado, yo tampoco te condeno. Vete, sé feliz y no peques más”. El “cuento” entero está en Jn 8, 1-11. ¿No os parece que ese maestro, nuestro Maestro, es un magnífico pedagogo?

4º.- DIALOGUEMOS EN PAREJA.

4.1.-“Dios vio que todo lo que hizo era bueno y nos recomendó con insistencia que “nos amáramos”. Sabemos que el amor ennoblece todo lo que hacemos. Respondamos con el corazón: ¿Qué hemos priorizado en nuestras relaciones: las exigencias del amor o las normas impuestas desde fuera? ¿Por qué?

4.2.-¿Qué podemos hacer para mejorar y cultivar, en nuestra Iglesia, la actitud misericordiosa y compasiva mostrada por Jesús con la adúltera?

4.3.-Jesús no se dedicó a juzgar, ni a criticar ni a atacar a los que no pensaban como Él. Su preocupación fue la de dignificar, amar y acompañar a sus semejantes. Nuestra actitud en la pareja, con nuestros hijos y con los cercanos, ¿en qué se parece a la actitud que Jesús tuvo con los hombres y mujeres que le rodeaban? ¿Cómo podemos mejorar?

4.4.-¿Con qué actitudes y con qué gestos intentamos vivir nuestra sexualidad con fidelidad a nuestra pareja y conscientes de que la mejor forma de encontrarnos con Dios es encontrándonos marido y mujer?

5.- ORAMOS JUNTOS

Acompañados de Jesús, de la mujer adúltera y de Marta y María.

-Marido: Aquí nos tienes, Señor, un poco confusos, pero confiados en Ti. Quieres una ley y una moral que vaya más allá de la observancia externa (Mat. 5,8) y nos dices que lo que hace impuro al hombre es lo que procede de su corazón (Mat. 15,1-20).....

Esposa: Ayúdanos, Señor, a darnos el uno al otro con coherencia, con humildad y con generosidad. De este modo nos encontraremos contigo.

Marido: Nos dijiste que la ley debe ajustarse a nuestras necesidades. "El sábado se hizo para el hombre y no el hombre para el sábado" (Mc 2,27). Querías humanizar la ley porque esa era la voluntad de Dios (Jn 15,11). (Mt 23,23).....

Esposa: Ayúdanos a ser más humanos, más cercanos y más tiernos en nuestras relaciones, en el trato con los hijos y con los diferentes a nosotros. Danos el coraje de intentarlo.....

-Marido: Comprendiste la debilidad, perdonaste con cariño y miraste con ternura a la mujer para decirle: "inclínate sólo para amar"⁸, no renuncies a tu identidad por un falso amor que te anula....

Esposa: Ayúdanos, Señor, a no dejarnos humillar y a inclinarnos sólo para sembrar las semillas de las que nacerán las pequeñas flores del amor.

8. Frase del poeta René Char.

-Marido: Marta y María compartían las tareas de la casa con la agradable compañía de Jesús.....

-Esposa: ¡Señor!, que seamos signos de tu amor en todos los rincones de nuestra casa.

TEXTOS RECOMENDADOS:

-*“Jesús, aproximación histórica”* de José Antonio Pagola. Capítulo: “Amigo de mujer- Su mejor amiga”.

-*“Erótica española en sus comienzos”* de Efigenio Amezua. Ed. Fontanela, Barcelona 1974 Apartado II, 1 y 2

- *El contenido de las muchas citas bíblicas que anotamos a lo largo de todo el texto.*

-*“La sexualidad humana”, Nuevas perspectivas del pensamiento católico. Estudio encargado por la Catholic Theological Society of america. Ed Cristiandad. Madrid 1978.*



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-internacional@wanadoo.fr
www.equipes-notre-dame.com

Sexualidad y Espiritualidad
CONYUGAL

Una invitación al diálogo.

8.

TEMA OCTAVO



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

En las crisis...
"Busquemos juntos"



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.

1°.- PUNTO DE PARTIDA

Nuestro EGO nos hace malas pasadas y, con frecuencia, se mezcla con nuestros gestos de amor y nos hace sufrir. Jesús lo entendía muy bien y lo demostró en la siguiente parábola: El reino de los cielos es semejante a un hombre que sembró buena semilla en su campo; pero mientras dormían los hombres, vino su enemigo y sembró cizaña entre el trigo, y se fue. Y cuando salió la hierba y dio fruto, entonces apareció también la cizaña.

Vinieron entonces los siervos del padre de familia y le dijeron: Señor, ¿no sembraste buena semilla en tu campo? ¿De dónde, pues, tiene cizaña? El les dijo: Un enemigo ha hecho esto. Y los siervos le dijeron: ¿Quieres, pues, que vayamos y la arranquemos? El les dijo: No, no sea que al arrancar la cizaña, arranquéis también con ella el trigo. Dejad crecer juntamente lo uno y lo otro hasta la siega; y al tiempo de la siega yo diré a los segadores: Recoged primero la cizaña, y atadla en manojos para quemarla; pero recoged el trigo en mi granero"¹.

Dios disfruta y Dios padece con nosotros porque nuestras relaciones sexuales no son, únicamente, el paraíso del placer, también son un conjunto de deseos frustrados, de conflictos, de complejos, de celos y algunas rivalidades. Y Dios padece, pero nunca dice: ¡ahí tenéis el precio de vuestro pecado!. Sino que siempre dice: ¡Disfrutad la vida, y liberadla de lo que os hace sufrir y de hacer sufrir!. En medio de esta realidad

¹. Mat 13, 24-30

- | | |
|---|---|
| -De ser turistas sexuales que buscan el final, el coito.. | -a ser viajeros que disfrutan del juego del camino sin obsesionarles el final. |
| -Del lenguaje objetivo, funcional, frío, miedoso y entre superior e inferior... | - a un lenguaje lúdico, confiado, libre y empapado en sentimientos. |
| -De unas relaciones enfermizas y tóxicas.... | -a las relaciones confiadas, afectivas y ecológicas. |
| -De un ambiente negativo, tenso y, obstáculo para los encuentros sexuales... | -a un ambiente positivo, cálido, libre y, preámbulo de encuentros sexuales gozosos. |

Salgamos del pozo del conflicto y el sufrimiento y hagamos un pacto de **ternura** para lograr unas **relaciones** de calidad, en las que Dios goce con nosotros. Y digámonos confiados: "Tu verdad", no me importa. Me importa la Verdad y ven conmigo a buscarla, la tuya guárdatela" (A. Machado).

nacen nuestras crisis y, el mismo Dios, que padece con nosotros, nos anima, diciendo: Amigo y amiga: sé compañero, sé compañera. ¡El Amor te desea! Lo sepas o no, también tú deseas al Amor. Vive y ama en paz.

Un buen consejo. El P. Caffarel conoció la realidad de muchas parejas. De ese conocimiento nació su experiencia: "A los hogares desunidos, lo primero que tengo que decirles es: "no os resignéis jamás a la desunión. Lo primero que hay que hacer es dilucidar; hay que ver; incluso si esto conlleva descubrimientos que duelen, incluso y, sobre todo, si se ve uno abocado a descubrir errores personales, a condenarse a sí mismo... hacerlo... no significa precipitar las cosas: a menudo, saber esperar, contemporizar es muestra de gran prudencia; un movimiento en falso corre el riesgo de retrasar la curación. No queda más que, si hay que saber esperar, por prudencia y por paciencia, que esto no lleve a eludir las cuestiones por cobardía. Hacer luz es buscar las causas del mal. Las más visibles no son siempre la más reales... una vez identificadas estas causas, se trata de ocuparse de remedios verdaderos. El primero de los remedios es, a menudo, un cambio en nuestro corazón...."².

El P. Caffarel se dio cuenta que las crisis en la vivencia de la sexualidad nacían de la falta de calidad humana en esas relaciones. «No puede existir una verdadera moralidad de la sexualidad si no existe una calidad de la sexualidad humana» Cuando decía que nuestra sexualidad es un tanto «salvaje»³ quizá sea porque dichas relaciones

2. Padre Caffarel, artículo aparecido en el *Anneau d' Or*, número especial de enero-febrero 1947.

3. P. Caffarel, en la conferencia de Chantilly

(coitales) no se inscriben dentro de unas relaciones de amor. El P.Caffarel leyó el dolor de las parejas al leer la encuesta sobre la sexualidad⁴ y le hubiera gustado decir y hacer muchas cosas para evitarlo. El decía : « el placer es una realidad santa que está dentro del orden creado por Dios, y frente al que no hay que levantar sospechas como en aquellas espiritualidades tristes que estaban tan extendidas⁵». La distinta forma de vivir el placer puede originar crisis en nuestras vivencias sexuales. Conocer y asumir nuestras diferencias puede ayudarnos a superar esas dificultad.

2º.- ESTA ES NUESTRA REALIDAD

Nuestro amor lo tiene difícil en una sociedad consumista. Consumir es quemar y extinguir y, amar, por el contrario, es crear, recrear, construir y plenificar.

Las crisis son la oportunidad para crecer. Nos dan información sobre el otro, nos muestran la realidad, nos hacen comparar, valorar y escoger lo mejor, desechando lo malo o mediocre. El proceso es doloroso pero, al final, somos un poco más maduros y mejores. « La relación de pareja no es un estado, sino un proceso de desarrollo continuo que evoluciona por crisis sucesivas. Las crisis son completamente normales y es el hecho de superarlas lo que mantiene viva la relación”(Serge Hefez).

Si iluminamos este proceso con el amor, que es nuestra ley fundamental y el sentido último de

4. Encuesta hecha en el año 1969.

5. P. Caffarel, conferencia de Chantilly.

La esposa: Señor, enséñanos a ser fieles al amor, perdonando, siendo pacientes y siendo verdad y alegría el uno para el otro.

El esposo: Que sepamos exigirnos, pero sin hacernos daño. Que nos exigirnos con paciencia para no desalentarnos y que nuestra exigencia vaya siempre acompañada de amor para no rebelarnos.

La esposa: Sabemos que el egoísmo, los malos-entendidos, la falta de escucha y la inco-municación nos distancian. Ayúdanos a abrir el corazón para dejarte entrar acompañado de mi esposo.

Esposo: Danos la madurez suficiente para distinguir lo que importa de lo urgente. Ayúdanos a controlar lo que nos rodea para que, juntos, crezcamos en madurez.

6º.- CONVIRTAMOS NUESTRAS CRISIS EN UNA PASCUA

...pasando de lo negativo y del problema a lo positivo y al encuentro?

-De las ideas frías y la verdad individual.... -a los sentimientos y a la verdad del **nosotros**.

-De agarrar para poseer y violentar..... -a acariciarnos entre iguales.

viajeros sexuales (que disfrutan del recorrido, del viaje, de la compañía, de los preámbulos, caricias, palabras, etc), que turistas que buscan, sobre todo, el final, el logro, la meta (generalmente el orgasmo)? ¿Os consideraréis más viajeros que turistas o al revés? ¿Por qué?

5ª.-PARA REZAR JUNTOS:

La oración es una buena ayuda en las crisis. Nos recogemos, nos damos la mano y hacemos silencio.....Nos relajamos y abrimos nuestra puerta al Dios que nos dice: " Pareja cristiana, eres mi orgullo y mi esperanza. Yo creé el mundo, pero no vi por ninguna parte la imagen de lo que es mi vida más íntima. Quise descubrir lo mejor de mí mismo y ha sido mi más bella creación. Por eso te creé, pareja humana, "a mi imagen y semejanza" y vi que ello era muy bueno. Eres mi criatura privilegiada, ¿comprendes por qué eres tan querida entre todas las criaturas?, ¿comprendes la esperanza inmensa que he puesto en ti?⁸. (Permanecemos unos momentos en silencio disfrutando de estas palabras).

El esposo: Sabemos, Señor, que nos entiendes y acompañas en nuestros desencuentros. Esperamos y deseamos que permanezcas siempre junto a nuestra debilidad e inseguridad.

8. Péguy, filósofo, poeta y ensayista católico francés. Citado en Tema de Estudio de E.N.S. España -2014-2015. Cap 7º

nuestro vivir, volveremos a la confianza mutua y no nos defenderemos tras las trincheras del amor propio. Y pensemos siempre que todo amanecer tiene su ocaso y que siempre debemos optar por estar presentes (conscientes) allá donde estamos y eligiendo siempre la bondad.

Nos lo dice Jesús: tenéis que ver la cizaña y el trigo. Cuidad el trigo - vuestra pareja- y no os precipitéis con la cizaña –el ego distanciador y separador-. Sí, os hace sufrir, pero tomaros un tiempo para no haceros daño al arrancarla. No es fácil. Hay ofensas que no se olvidarán nunca porque destruyen algo muy profundo. Olvido y perdón son dos cosas diferentes. Si perdonamos, devolvemos al otro su dignidad y la fe en sí mismo. El perdón hace que levantemos la cabeza y nos digamos: démonos la mano de nuevo y escuchemos juntos lo que nos dice S. Pablo: "el amor es paciente y bondadoso; no tiene envidia, ni orgullo, ni jactancia.... Todo lo excusa, todo lo cree, todo lo espera" ⁶.

3º,. UNA HISTORIA BASTANTE REAL Y FRECUENTE

Las crisis nacen de nuestra inmadurez y nos ayudan a crecer. Veamos: Se trata de una pareja de enamorados. Ella es divertida y un tanto irresponsable. Él es serio y responsable. Ambos se ven como anillo al dedo para la futura vida de pareja. Para ella él es el fuerte, quien le ayudará a resolver sus problemas y su complemento ideal. Ella es para él la chispa de alegría de la que siempre careció, la espontaneidad, la frescura y la parte lúdica que a él le falta.

6. 1º a los Corintios 13,4-8

Esta pareja se casó y comenzaron a compartir sus ratos buenos y los no tan buenos.

Pasó el tiempo y, un día cualquiera, ella llega a casa queriendo hacer partícipe al marido de sus éxitos profesionales. Con la alegría que la caracteriza, comienza a contarle sus andanzas. El, por el contrario, no presta atención a sus palabras ni a su alegre entusiasmo. Entonces, ella piensa: No le importo nada. Sólo le interesan sus cosas. El marido, obsesionado con su problema laboral (lo han despedido del trabajo), rumia en su interior: Mi problema le trae sin cuidado, porque yo no le importo. Enfadada ante el silencio de su marido, ella se dirige a su habitación pensando que, si él se comporta así, es porque <ya no me quiere>.

Y comienza una sucesión de juicios negativos alimentados por malos entendidos: Él está muy enojado conmigo, Debo haber hecho algo malo para que no me quiera... Ya no le importo. No me quiere. Estos pensamientos llenan sus mentes, su ira e indignación crecen. Los juicios injustificados y las imágenes deformadas se suceden como en cascada.

Ella no analiza los sentimientos de él, ni el marido se une a la fiesta de su mujer. Se juzgan mutuamente en vez de tratar de empatizar entre sí. Y los dos sacan conclusiones falsas basadas en suposiciones. Su ego no les permite ver los sentimientos del otro⁷.

Y la causa de que estos desencuentros entre las parejas, nos las da el mismo Aaron T. Beck:

7. La idea está sacada de Aaron T. Beck. "Con el amor no basta", 1997, pág 29

-Porque nos empeñamos en adivinar lo que sólo se conoce preguntando y escuchando.

-Porque nos cuesta pedir aclaración sobre los gestos ambiguos que dan información falsa.

-Y porque nos fiamos más de nuestro estado de ánimo que de lo que nos dice el otro.

4º.- PARA DIALOGAR EN PAREJA.

Puede que seamos una pareja joven, de mediana edad, madurita o ya mayor. Nuestras crisis pueden tener su origen en alguna de las tres razones que exponemos a continuación. Una vez localizadas, dialogamos y damos respuesta a las tres cuestiones siguientes: ¿por qué nos ocurre?, ¿en qué nos hemos abandonado?, ¿qué vamos a hacer para mejorar?

1ª.- Concebir la sexualidad como sólo genitalidad buscadora de placer y de hijos ¿no originará en nosotros el convencimiento de que, cuando la procreación no sea posible y la pasión desaparezca, se habrá terminado la sexualidad?. No olvidemos que la procreación es parte de la sexualidad y no al revés.

2ª.- Dios nos regaló toda la superficie del cuerpo para poder acariciar y tratarnos con ternura ¿por qué nosotros reducimos, en ocasiones, nuestra caricia a una pequeña parte del cuerpo? La caricia tiene fin en sí misma y no es moneda de cambio para conseguir algo.

3ª.- Algunas crisis pueden nacer de habernos esclavizado del coito. ¿Os parece que importa más ser buenos

Sexualidad y Espiritualidad
CONYUGAL

Una invitación al diálogo.

9.

TEMA NOVENO

**“EL PERDÓN HACE
POSIBLE LA TERNURA”**



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.- REFERENCIAS INICIALES: EL PERDÓN FACILITA NUESTROS ENCUENTROS.

1.1- Para encontrarnos en la fiesta de la gratuidad y la generosidad debemos mirar las necesidades de nuestra pareja desde el corazón.

1.2- El segundo paso es vestarnos adecuadamente: " sea vuestro uniforme: la misericordia entrañable, la bondad, la humildad, la dulzura, la comprensión.y por encima de todo esto, el amor, que es el ceñidor de la unidad consumada"¹. Con este traje ya podemos entender que Dios perdona todo, como decía una anciana al papa Francisco. El papa, que la oyó, le dijo que "por qué estaba tan segura". Y ella respondió: "porque si el Señor no perdonara todo, el mundo no existiría". Puede que nos ayude a perdonar el pensar que Dios nunca se cansa de perdonar

1.3- Con el perdón llegamos a lo importante: "a sentirnos amados". Si entre nosotros hay presiones, no nos podemos sentir amados. Pidamos perdón por pensar únicamente en satisfacer nuestras necesidades olvidando las de nuestra pareja. "Si no os perdonáis todo, vuestro matrimonio no existirá", nos susurra la anciana que se encontró con el Papa francisco.

1.4- El perdón nos permitirá dejar atrás las pesadas cargas del pasado y nos abrirá la puerta a nuevos encuentros sexuales.

En la vivencia de la SEXUALIDAD, quizá tengamos que pedirnos perdón por no tener en cuenta

1. - Colosenses 3 ,12-21

que el amor no se HACE, sino que se SIENTE y se VIVE. Lo que es sustancial se vive, lo accidental se hace. Por eso el amor, como la sexualidad, no se hacen, se sienten y se viven. Esto es realmente lo importante.

1.5- Y ¿cómo perdonarnos? Compadeciéndonos, como el buen samaritano. Mirando con amor, poniéndonos en el “centro” del otro, que sufre en lo más profundo. Tener compasión es sentir con él o ella, acompañarle en el dolor y, a la vez, ser capaces de dejar que el otro tome sus propias decisiones. Por tanto, se trata de estar muy cerca de quien perdonamos, sin forzar, sin condicionar y sin pasar factura por nada.

2º.- ALGUNAS IDEAS:

EL ABRAZO DEL PERDÓN

- Con el ABRAZO del PERDÓN celebramos nuestra unión, nos damos calor y nos sentimos nuevos.

–“Te perdono” musitó ella, sintiendo que se quebraba su voz– “Sólo vine a decirte que te perdono”. Y se echó a llorar.

El joven guardó silencio pero, en lo más profundo de su ser, sintió que esas palabras lo hacían libre. Como si le hubieran quitado una pesada carga de su espalda.

- Abrir los brazos para acogernos, acariciarnos y perdonarnos, respetando nuestra interioridad, hasta sentirnos queridos, es el mejor regalo que podemos hacernos. Luego, cerramos los brazos

y los apretamos para introducirnos el uno en el otro. Este abrazo es la victoria sobre nuestro alejamiento, sobre las diferencias y sobre nuestras debilidades.

- La mirada del corazón, la compasión hacia el otro y el respeto a su realidad hacen posible nuestro perdón.

-También en el perdón podemos ser signos del amor de Dios el uno para el otro. Ese amor nos ayudará a disfrutar de las virtudes del otro, si le perdonamos y si no convertimos lo que es sólo anecdótico en algo importante.²

-Al conocernos tenemos la oportunidad de comprendernos, pero también, podemos herirnos, de ahí que "rehusar el perdón sería como negarse a vivir el presente"³.

-Vivir el abrazo sexual nos pide aprender la ciencia del perdón que nace de la humildad y "que es elección personal y opción del corazón"⁴.

3°.- TESTIMONIO:

Carolina y Eduardo forman parte de ENS. Tienen 4 hijos. Sin saber por qué y sin poder hacer otra cosa que rezar por ellos, su equipo supo que Eduardo llevaba una doble vida. Descubrir esa verdad fue muy duro para Carolina. Ella se aferró a su sacramento, rezó, se compadeció, aceptó a su marido para, poco a poco, ir perdonándolo.

2.- "Hombre y mujer los creó" – EL PERDÓN". J. Antonio y Amaya MARCÉN – ECHANDI.

3. - Rémi y Florence, ENS BRASILIA 2012.

4. - Ibid.

Cuando él tuvo conciencia del dolor de Carolina y de la fidelidad que le tenía, entró en razón y dejó su relación adúltera. Los dos sufrieron, se compadecieron, se perdonaron poco a poco e hicieron todo lo posible para amarse mutuamente. Todo se movió en este triángulo mágico de la compasión, la oración y el perdón. Fue una experiencia que unió al equipo, les ayudó a orar con intensidad y fue ocasión para vivir la generosidad del perdón y el sentimiento de agradecimiento al Señor (tomado ENS BRASILIA2012-charla de Rémi y Florence).

Ejemplo de perdón: *¿Nos acordamos del padre que tenía dos hijos?. Sabemos lo que hizo el más pequeño: se marchó lejos e hizo muchas cosas negativas hasta que un día se dijo: “me levantaré, me pondré en camino adonde está mi padre y le diré: Padre, he pecado contra el cielo y contra ti (.....) “cuando todavía estaba lejos, su padre lo vio y se conmovió (.....) Sacad enseguida la mejor túnica y vestídsela (...) celebremos un banquete, porque este hijo mío estaba muerto y ha revivido”⁵.*

4°.- NOS RECOGEMOS PARA REZAR JUNTOS Y PEDIRNOS PERDÓN⁶:

Hacemos un rato de silencio. Pedimos a nuestros cuerpos que se relajen..... y adoptamos la postura más cómoda

5.- Lc. 15,11-32.

6.- Los puntos suspensivos nos señalan espacios de silencio

La esposa: Sabemos que Tú no eres un repartidor de perdón. Eres puro perdón y misericordia. Lo tuyo es amar, abrazar y acoger al que se arrepiente y corre hacia ti. No te gusta tanto el que te pidamos perdón como que nos perdonemos los unos a los otros. Como cualquier padre, lo que deseas es que nosotros, tus hijos, nos queramos, practiquemos el perdón y que nos llevemos bien.

.....

Los dos: Señor acógenos como al hijo prodigo y danos el valor de reconocer, como él, nuestra limitación. Ayúdanos a abrir el corazón para que en él quepa el que causó nuestro dolor.

El esposo: Me disculpo por mi egoísmo, por pensar sólo en mí, por preocuparme más de mis necesidades que de las tuyas, mujer.

La esposa: Sabemos que el perdón pide compasión, misericordia y fuerza para permanecer al lado de quien nos ofende. Ayúdanos en este empeño, ¡Señor!

El esposo: Danos capacidad para pensar en lo que nos viene bien a los dos y no sólo en lo que nos satisface individualmente.

Los dos: Nos gustaría que antes del abrazo sexual juntemos nuestros corazones heridos. Que nuestra vivencia sexual sea la mayor expresión de nuestro amor y el mejor signo del amor de nuestro Dios ...

5°.- NOS SENTAMOS PARA DIALOGAR Y PARA PONER PALABRAS A NUESTRA VERDAD. ¡QUE ESA VERDAD NOS DURE!

Con el sentimiento de sentirnos ocupados por nuestro Dios, nos sentamos en nuestro rincón preferido. Leemos las frases siguientes y contestamos individualmente a las preguntas. Finalmente, comparamos tus respuestas con las mías y convertimos las palabras de los dos en propiedad común. Queremos que esas palabras sean verdad, ternura, perdón, compasión y amor.

Con el perdón convertiremos nuestro corazón de piedra en uno de carne, semejante al de nuestro Dios.

¿Cuál es nuestra verdad ante estas preguntas?

5.1.- ¿Por qué me cuesta tanto reconocer mis errores y mi falta de cariño y compasión? ¿qué me impide acercarme, mirarte a los ojos y pedirte perdón?

5.2.- ¿Te cuesta ver los deseos y necesidades de tu pareja? Si es así ¿a qué es debido?

5.3.- ¿Qué pides a tu pareja cuando le dices que te respete en el encuentro sexual?

5.4.- ¿Qué admiras en la actitud de Eduardo y en la actitud de Carolina? (personajes del testimonio)

5.5.- ¿Qué palabras (relacionadas con la vivencia sexual) y que ponemos a continuación, son las que reflejan el sentimiento más frecuente en nuestros encuentros sexuales? Las ordenamos de menos a más frecuentes: Inseguridad, amor, respeto, temor, confianza, libertad, gozo, comunión, encuentro con el otro y con Dios, felicidad, violencia, compasión...

Una vez ordenadas, comparáis las diferencias entre vuestras listas y dialogáis sobre ellas.

6°.- CUANDO PERDONAMOS RE-CORDAMOS

(pasamos de nuevo por el corazón) lo que nos dejó mal, lo pendiente, el sentimiento negativo y el egoísmo,..... para cambiar:

- el miedo *por el amor*
- la imposición *por la tolerancia*
- la inseguridad *por la confianza.*
- la simulación..... *por la verdad.*
- y el temor *por el gozo del encuentro.*

Somos diferentes y, sólo en el perdón, podemos encontrarnos, reconciliarnos y darnos cuenta de que nuestras necesidades son distintas. Tenemos distintos estados de ánimo, ritmos vitales diferentes, y, acoplar nuestros deseos, no es cosa fácil. Tenemos en contra a nuestro EGO y al amor propio que luchan por evitar que nos encontremos y nos perdonemos.

7°.- REFERENCIAS BÍBLICAS:

- *“No tengáis otras deudas que la del amor” (Rom 13, 8-10). No dejemos nada pendiente que nos ocupe y preocupe.*

- *“El que nunca haya pecado que tire la primera piedra” (Jn 8,7)*

- *Somos distintos, limitados, egoístas y Dios comprende que “está bien el no estar bien, en ocasiones”. “Y vio Dios todo lo que había hecho: y era bueno” (Gn 1,31)*



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-internacional@wanadoo.fr

www.equipes-notre-dame.com

Sexualidad y Espiritualidad

CONYUGAL

Una invitación al diálogo.

10.

TEMA DÉCIMO



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-internacional@wanadoo.fr
www.equipes-notre-dame.com

CULTIVEMOS
NUESTRA SEXUALIDAD



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.

1°.- REFERENCIAS:

“ Maridos, amad a vuestras mujeres, así como Cristo amó a la Iglesia (...) Así también deben amar los maridos a sus mujeres, como a sus propios cuerpos. El que ama a su mujer, a sí mismo se ama. Porque nadie aborreció jamás su propio cuerpo, sino que lo sustenta y lo cuida, así como también Cristo a la iglesia; porque somos miembros de su cuerpo. Por esto el hombre dejará a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y los dos serán una sola carne”¹.

“Dios ha inventado el matrimonio para ser la escuela del amor y la abnegación”. Este amor y abnegación “no son dos hermanos que caminan en paralelo, sino una comunión en la que nos imponemos la “obligación”(norma de vida) de no dejar de amar; o lo que es lo mismo, decidir vivir siempre con una actitud del “para ti” y no con una actitud del “para mí”².

2°.- DIOS QUIERE QUE VIVAMOS UNA SEXUALIDAD CULTIVADA, QUE HABLE EL LENGUAJE DEL AMOR.

El P. Caffarel descubrió que el amor conyugal y el amor de Dios no pueden ir separados. Dios está donde hay amor. Y lo que nos une, nos une a Dios y lo que nos separa, nos separa de Dios. Por eso nuestro sacramento consiste en ser signo y manifestación del gran amor de Dios.

1.- Efesios 5, 25-33

2.- P. Caffarel. Conferencia de Chantilly

La esposa: Fuiste buena-noticia porque te hiciste palabra abierta y vulnerable, respetuosa y libre.

Los dos: Sigue siendo buena-noticia para nosotros y sigue capacitándonos para el amor, para la amistad, para los afectos y el placer corporal. Acompáñanos en este camino de hacernos hombre y mujer, para que juntos sigamos conociéndonos, encontrándonos, organizándonos y disfrutando de nuestra mutua donación.

Nuestros gestos-actos de amor, son el modo de hacer visible ese amor. Y la vivencia de la sexualidad es ese gran medio que Dios ha puesto en nuestras manos para amar. El lenguaje del amor tiene la peculiaridad de hacer comunión, respetando las diferencias y peculiaridades de cada uno.

3°.- UN POCO DE MÚSICA Y BAILE ERÓTICO

Paseaba por una calle céntrica de mi ciudad. Hombres y mujeres se paraban a oír el dúo de un violín y un violonchelo. Los dos instrumentos, guiados por la misma partitura, subían y bajaban; se cruzaban y escuchaban desde la profundidad del sentimiento. La nota aguda del violín era sostenida por la grave del chelo. Todo era armonía. Se paraban al tiempo y, a veces, jugaban a perseguirse, a comenzar y a mirarse, según los tiempos, pero siempre el uno pendiente del otro. Hasta los silencios eran música, belleza y entendimiento. Ninguno se sentía protagonista y los dos jugaban y jugaban sin cansarse. Mezclaban sus notas, se ocultaban uno bajo el otro y, cariñosamente, uno hacía silencio mientras el otro se "lucía". Y esto era alternativo. Los dos se sentían igualmente importantes. La gente aplaudía. Los dos se escuchaban sentados en el pentagrama sobre el que jugaban. No hay dominio ni dominado. Ni primero ni segundo. Y se dicen: ¡Dime lo que sientes!, dice el violín, y lo que cruza tu corazón. Y las notas del chelo responden desde las entrañas de la partitura: No quiero que me cuentes cosas, quiero que te cuentes tú. Y a dúo van diciéndose: Quiero tu interior y no lo que

sucede en el exterior. ¡Me gustaría no ser invisible, ni tú sordo a mi grito!

Cuando uno calla, el otro vuela y, en momentos de ilusión, los dos aprietan su arco sobre las cuerdas para gritar, enamorados, el grito del amor.

Y, viendo este bello espectáculo, me acordé de Van de Velde³ (1873-1937) cuando decía: “Son precisos dos para bailar el tango”. Somos marido y mujer que juntos queremos bailar el tango del amor, baile para dos, compuesto por Dios para parejas. Este baile es símbolo del amor entre iguales, del abrazo cariñoso y de la compañía juguetona y caprichosa. Y pensé: Bailar, hacer música y vivir la sexualidad es juego, es espontaneidad y es disfrutar de un paso tras otro sin correr, sin avasallar y sin querer llegar al final.

Dios, maestro del baile de las almas, quiere que amemos y bailemos, que seamos libres y que nos queramos siendo diferentes. Al final de este baile, juntamos nuestros cuerpos, hacemos comunión y somos el mejor signo del amor que Dios nos tiene.

4º.- ¿CÓMO CULTIVAR ESTE BAILE?

-Jugando con igualdad. Los dos somos protagonistas, los dos provocamos, los dos iniciamos, los dos hacemos y dejamos hacer, y los dos decimos cómo nos sentimos y lo que necesitamos.

3.- Van de Velde. Sexólogo educado en la tradición sexual victoriana. Influyó en la vivencia sexual de una generación. .

en el todo fundidos, en la nada del otro”¹¹.

La esposa: Reconocemos, Señor, que nos has dado un cuerpo para darlo, entregarlo y disfrutarlo. Te bendecimos por ello y queremos vivir en actitud de “para ti” en lugar de “para mí”.

El esposo: Manifestamos delante de Ti que queremos que nuestros cuerpos sean tu templo, tu escondite y refugio. Sabemos que Tú estás deseándolo. Tómanos y ocúpanos para que seamos signos de tu amor.

La esposa: Quieres que cultivemos nuestra sexualidad con naturalidad, con espontaneidad, sin buscar la eficacia, ni los logros ni las metas. Te pedimos que nos dejemos llevar por el amor.

El esposo: Porque nos miramos de modo distinto, porque sentimos distinto y porque quiero comprender a mi mujer y que ella comprenda mi masculinidad, por eso queremos que Tú estés en medio de nosotros para que vivamos nuestra sexualidad entendiéndonos y valorándonos por igual.

La esposa: Tú eres generoso, comprensivo y confiado.

El esposo: Y sabemos que eres un Dios que, mediante Jesús, toca, cura, mira y salva con su mirada. Que esa mirada tuya despierte nuestro cuerpo para el amor, para la relación y para la vida¹².

11.-“Juan Ramón, Albedi: dos poetas líricos”, Editado por Diego Martínez Torrón. 2006

12.- Mercedes Navarro (religiosa mercedaria), “(7) palabras”. Edi PPC. Madrid 1996

4ª.- ¿En qué medida somos signos del amor de Dios en nuestros encuentros sexuales?

5ª.- ¿Con qué actitudes demostramos que somos esos signos?

6ª.- CULTIVEMOS NUESTRA SEXUALIDAD REZANDO JUNTOS:

Hacemos un rato de silencio y saboreamos las siguientes ideas: rezar es comunicarnos con Dios en lo más íntimo. Dios es pura comunicación. Y se comunica porque ama. Por eso Dios, cuando nos mira no nos mide ni nos pesa. "La mirada de Dios no es como la mirada del hombre. El hombre mira las apariencias, pero el Señor mira el corazón"¹⁰. Dios, al comunicarse ama, como lo demostró en la persona de Jesús. Y se comunicó con nosotros del mejor modo posible y con la máxima empatía: sintiendo lo nuestro y haciéndose como nosotros.

Decimos juntos: Porque creemos en Ti, Señor, queremos que nuestra comunicación llegue a lo profundo del otro para, juntos, llegar a Ti. Estamos convencidos que comunicarnos contigo es la mejor manera de comunicarnos entre nosotros.

"¿Y Dios? pues Dios soy yo

yo que estoy en brazos de mi amor que es ella.

Sí, y que está en mis brazos.

¿Y Dios? es y está en el abrazo que nos damos los dos

¹⁰.- Samuel 16, 6-7

-Viviendo con más frecuencia los encuentros íntimos, convencidos de que en esos encuentros Dios nos acompaña en la ternura y en la búsqueda del gozo común. Dios quiere que nuestro amor nos dignifique.

-Viviendo la unión sexual empapados en el amor de ágape. No podemos evangelizar sin humanizar. Leamos sobre el tema y no pensemos que los años nos hacen indiferentes a la sexualidad. No dejamos de ser sujetos sexuados nunca.

-Dejando de ser espectadores de la vida para dedicarnos a vivirla con intensidad. Dejemos de criticar a los que no piensan como nosotros y no perdamos energías defendiéndonos de quienes nos atacan. Preocupémonos de cultivarnos, leer, estudiar y, sobre todo, de vivir y de pedir a Dios ayuda para que nuestros encuentros estén libres de rutina, sean creadores de comunión y estén animados con sorpresas. De este modo nuestra vivencia será más rica, más madura y más autónoma.

-Cultivar equivale a abnegarse. "No hay amor sin abnegación"⁴. Esto supone mirar al mundo de frente para no confundir "ser fiel" con "estar anclado"⁵. "Lo que no consigas resolver hablando, resuélvelo orando. Lo que no consigas solucionar de pie, solúcionalo de rodillas. Piensa que más allá de tu fuerza está el poder de Dios". Aquí reside la energía para cultivarnos.

Debemos entender que "la ética sexual no se refiere a lo que está prohibido o permitido. No

4.- PCaffarel en la conferencia de Chantilly

5.- Ibid

son reglas. No puede existir una verdadera moralidad de la sexualidad si no existe una calidad humana de la misma".⁶

Sigamos escuchando al P. Caffarel: "Ayudemos a la Iglesia a revisar su visión antropológica". "La unión sexual encarnará el amor en la medida en que se integre dentro de un tejido de relaciones cotidianas en que tenga sentido"⁷.

"El mundo ha banalizado la sexualidad" de dos maneras: 1-buscando un angelismo poco humano y que niega el eros que llevamos dentro y, obsesionándose con la procreación y 2- buscando el placer de modo exclusivo y excluyente. "Hay que humanizar más que moralizar", decía el P. Caffarel, como si hubiera oído a nuestro Papa Francisco cuando dice que "debemos ser más expertos y testigos de humanidad y menos guardianes de moralidad".

Y sigue el P. Caffarel⁸: "Se predica la moralidad del matrimonio, se dice lo que está permitido y lo que está prohibido".... pero no hemos cultivado adecuadamente a los matrimonios cristianos para que "hagan bien el amor".

- *No hay libertad sin conocimiento.*

La libertad sin conocimiento se llama domesticación.

No hay conocimiento sin libertad.

El conocimiento sin libertad se llama represión.

No hay conocimiento ni libertad sin creatividad.

6.- Ibid

7.- Carta francesa de E.N.D. N° 201 de marzo-abril de 2013, pág 11, último párrafo

8.- P. Caffarel. Conferencia en Chantilly,

El conocimiento y la libertad sin creatividad se llama ilusión.

Y es hora de que pasemos de la domesticación, de la represión y de la ilusión sexual a la vivencia libre, plena, consciente, gozosa y serena de nuestra sexualidad"⁹.

5º.- NOS SENTAMOS, LEEMOS Y DIALOGAMOS:

Cultivar es lo contrario a la vieja represión sexual y al sensualismo moderno, que niegan y banalizan a la mujer y a la sexualidad. Cultivar es seguir queriéndonos como sujetos sexuados, como hombre y mujer que cambian de conductas, de signos y gestos a medida que se van haciendo mayores porque van teniendo nuevas vivencias que nos llevan a nuevas fases de crecimiento. Esto nos ayuda a entender que: 1- No hay límite para las relaciones sexuales; 2- que éstas no son un privilegio de los jóvenes; 3- que la necesidad de abrazar, expresar los sentimientos y, querer y ser queridos, es algo que no desaparece con el tiempo; 4- que la sexualidad no está centrada en el coito sino en el amor; y 5, que los cambios fisiológicos deben llevarnos a readaptar nuestra vivencia sexual a la edad.

1ª.-¿Cuál de los cinco puntos anteriores nos cuesta más asumir? y ¿por qué?

2ª.-Si hemos tenido o tenemos dificultades en nuestros encuentros sexuales ¿las hemos comentado entre los dos o con un experto? ¿Cuál ha sido nuestro resultado?

3ª.-¿De qué modo creamos, durante todo el día, un clima positivo, optimista, íntimo y abierto, favorecedor de encuentros sexuales agradables?

9.- Santos Benetí "Sexualidad creativa". Ed. san Pablo, 1994, introducción

Sexualidad y Espiritualidad
CONYUGAL

Una invitación al diálogo.

11.

TEMA ONCE



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-internacional@wanadoo.fr
www.equipes-notre-dame.com

**“REDESCUBRAMOS
NUESTRO AMOR”.**



Queremos que a ese templo de nuestro intimidad asistas Tú.

Los dos: Ayúdanos a gozar más de los preparativos, de la ternura y del placer del final, para que la ausencia de egoísmos permitan que a esa fiesta asistas tú.

La esposa: Queremos, Señor, que Tú seas a nuestro amor, lo que el viento es a las velas del barco.

Los dos: Nosotros desplegaremos las velas de nuestro amor para que Tú soples con tu viento y nos hagas navegar con alegría.

Los dos: Queremos que todo esto no se quede en palabras. A nuestra intimidad le sobran muchas palabras. Como Dante, queremos convencernos de que: " poco ama el que con palabras puede expresar cuanto ama".

5°.- TOMÉMONOS MEDIDAS EN NUESTRA ORACIÓN.

Los dos: Señor, queremos que este rato de silencio sea una mirada a lo más profundo nuestro. Sabemos que sólo con los ojos del amor vemos lo más auténtico. Te manifestamos el deseo de que nuestros encuentros sexuales estén empapados en tu amor para que ni la fuerza, ni la violencia, la costumbre, la rutina o el aburrimiento oculten las brasas de nuestro primer amor. Hacemos un rato de silencio porque de este silencio nos van a salir las palabras rectas y sinceras.....

La esposa: Sabemos que con el contacto físico no conectamos en totalidad y queremos que el eros, la espiritualidad y el recuerdo del primer amor hagan de nuestros encuentros una fiesta.

Esposo: Sabemos que “la necesidad de ser tocados, tomados del brazo y sostenidos con afecto, son algunos de los anhelos más profundos de nuestro corazón y que son signos muy concretos de nuestro afán de fundirnos contigo”⁷ ¡Tócanos! Y enséñanos a tocar nuestros cuerpos.

Los dos: Que los dos gritemos sin miedo y confiados: ¡Tócame! ¡Tócame, por favor! Porque tu caricia me sana, manifiesta tu respeto por mí y es signo de tu bondad, de tu alegría y de tu entrega.

El esposo: Tenemos el peligro de dar demasiada importancia al final de nuestro encuentro íntimo.

7.- Wunibald Müller. “Besar es orar”. La sexualidad como fuente de espiritualidad. Edt Sal terrae. 2005 Santander

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.- REFERENCIAS:

1-1- Una cita inteligente: Al P. Caffarel le gustaba citar a Bernard Shaw, cuando decía que “mi sastre es el ser más inteligente que he conocido en mi vida. Cada vez que le visito me toma medidas, mientras que los otros me han medido una vez para siempre”¹.

1-2- Soplemos juntos sobre nuestras cenizas para quitar el polvo que cubre nuestras viejas brasas y descubrir nuestro primer amor. Libre de las cenizas que lo cubren, ese primer amor brillará, nos dará calor y podremos decirnos:

El esposo: “¡Cuán bella eres, amada mía!, Cuán bella eres! Tus ojos, tras el velo, son dos palomas”.Tus labios son cual cinta escarlata; tus palabras me tienen hechizado.....Tus pechos parecen dos cervatillos, dos crías mellizas de gacela que pastan entre azucenas”²

Y la esposa:” Mi amado es blanco y rubio, señalado entre diez mil... Sus ojos, como palomas junto a los arroyos de las aguas.....Sus labios, como lirios que destilan mirra fragante....,Sus manos, como anillos de oro engarzados de jacintos; su cuerpo, como claro marfil cubierto de zafiros.... Tal es mi amado, tal es mi amigo, oh doncellas de Jerusalén”.³

1.- Bernard Shaw. (1856.1950) Irlandés, Autor de “Matrimonio desigual”

2.- Tomados del *Cantar de los Cantares* m 4, 1-5

3.- *Ibid* 5, 10-16

do reconocemos que tenemos vida propia y cuando nos ilusiona que el otro/a viva su vida y desarrolle su identidad plenamente. “Sólo ama aquel que desea que la persona amada se convierta en ella misma”, dice Laín Entralgo. Trata de descubrir el misterio de tu pareja e iluóntate con todo lo suyo. Esta es la mejor manera de respetarla. Pero, ¡ojo!, si dejas de ser tú mismo/a para que él/ella sea lo que es, estás amando por obligación. Lo mejor que puedes dar, cuando amas, es tu propia persona, tu ser, tu totalidad, ¡...si renuncias a parte de ti, te niegas a dar lo mejor que puedes darle a tu pareja. Sería bueno que os fijarais en lo que unos enamorados se decían en una película: “Mi deseo no es que me quieras, ni que te entregues, ni que me debas o agradezcas algo, ni que me admires. Mi deseo es simplemente que existas y crezcas”. Ese deseo sería la mejor garantía del amor.

1ª. ¿Vivimos el coito porque creemos tener esa obligación o deber con nuestra pareja? Actuar así ¿no sería faltarnos al respeto?. Si no tenemos confianza para decir “sí” o “no” ante la solicitud sexual ¿qué razones nos impiden tener esa confianza?

2ª.- Al vivir nuestros encuentros sexuales pensamos: ¿estaré a la altura de lo que ella/el pide? o ¿es el miedo y el temor los que no nos permiten ser totalmente espontáneos en el encuentro íntimo? Si desnudamos nuestra alma antes que nuestro cuerpo, lo segundo será fácil y agradable.

3ª.- ¿Hemos sentido, en ocasiones, que la costumbre, el tiempo y la rutina mandan en nuestros encuentros sexuales?

4ª ¿Hemos convertido a nuestra pareja en el jarrón multicolor de bellas formas, en algo aprendido y no tan deseado? ¿Por qué nos ha ocurrido eso? ¿Cómo podemos mejorar?

borrachados de entusiasmo lo cargaron en el coche y, con sumo cuidado, lo llevaron a casa. Buscaron una peana, limpiaron su base y lo colocaron. Todo quedó sin polvo y sin nada que pudiera deslucir los colores y el atractivo del jarrón. Todos los días contemplaban “su adquisición” y se felicitaban por su compra. “ ¡Qué bien queda!, ¡qué acierto tuvimos!”. Iban al trabajo, volvían, disfrutaban y, siempre que salían o entraban en la casa, tenían la oportunidad de disfrutar de su vista. Pasaron los días y los meses. Cada vez eran menos frecuentes las expresiones de gozo, las miradas y las satisfacciones producidas por la contemplación de semejante adorno. En vísperas de Navidad, tocaba hacer limpieza general. Desmontaron muebles, arrinconaron objetos y la casa quedó limpia y dispuesta para los jaleos propios de la fiesta. Uno de los objetos recogidos, para evitar su rotura, fue el jarrón. Sus colores desaparecieron y, en su lugar, el verde de una planta ocupó el rincón. Nuestra pareja siguió saliendo y entrando y pasaron días sin que se dieran cuenta de la ausencia del jarrón.

4°.- PARA DIALOGAR EN PAREJA.

Comenzamos el diálogo recordando lo siguiente:

Queremos tener confianza total y esta se consigue cuando trabajamos la aceptación mutua. Esto nos da seguridad, nos quita miedos y nos abre las puertas para que podamos entrar el uno en el otro con todo el respeto.

Es que “El amor es respetuoso” dice R.Tagore. El respeto no es el cariño. Somos respetuosos cuan-

2°.- ALGUNAS IDEAS. EL AMOR SIEMPRE ES NUEVO.

2-1- El amor nos inaugura.

Cuando nos miramos a los ojos, vemos nuestra verdad y novedad y hacemos que nuestro amor sea dinámico. Este es el modo de inaugurarnos diariamente. Si nos tomamos medidas sabremos dónde hemos crecido o disminuido y en qué tenemos que volver a aceptarnos. Se trata de eso: de no aprendernos para no decirnos: “ya sé lo que piensas”, “siempre haces lo mismo” o “ya sé lo que me vas a decir”....Si usamos el “metro” estamos abiertos a la nueva idea, al sentimiento nuevo y al deseo del momento. Y es que el amor nos inaugura, evita que nos aprendamos y que nos demos por sabidos. ¡Soplemos juntos el polvo de la rutina para no cerrar la puerta a la novedad mía y a la sorpresa tuya! Y cuando sintamos juntos el calor de nuestros cuerpos digámonos: Creo en ti y creo en tu capacidad para ser nueva/o cada día, porque si creyera “ sólo en lo que puede demostrar la ciencia, me perdería muchas cosas reales como la vida misma”⁴.

Al tomarte medidas quiero aceptarte e inaugurarte y quiero que mi vida esté impregnada de ti.

Pensemos en el hondo sentido de los siguientes versos de la poetisa cubana, Dulce María Loynaz:

“Si me quieres, quíereme entera, no por zonas de luz o sombra.

4.- Félix Torán, “Ecología mental”, Edt grupo Planeta , 2014 Barcelona

Si me quieres quíereme negra y blanca y gris y rubia y morena.

Quíereme día y quíereme noche y madrugada en la ventana abierta.

Si me quieres no me recortes.

Quíereme toda o no me quieras”.

2-2-El amor se renueva con la comunicación.

Comunicarnos en la intimidad ya es aceptarnos y negarnos a decir:” te quiero pero tienes que cambiar”, porque nos engañaríamos.

El “te quiero” sincero nos inaugura y nos pone el “metro “ en la mano para hacer vivo nuestro amor y para que “se apoye en la pasión, en la intimidad y en el compromiso personal”⁵. Al tomar medidas podemos gritar: “Estoy aquí, ¿me ves?” , “aunque mi cuerpo haya cambiado, soy el mismo/a”, y nos mediremos, colmaremos el deseo de la pasión, abrazaremos el cuerpo que busca amor y, acariciaremos el alma que necesita comprensión. Y, en otros momentos, nos suplicaremos:” Ámame cuando menos lo merezca, ya que es cuando más lo necesito»⁶ porque quiero reír...y abandonarme y entregarme confiadamente.

El amor es lo que no puede perderse.

El amor cambia el pasado.

El amor hace que dos sean uno, sin dejar de ser ellos.

5.- Esperanza Bosch y otras, en “La violencia contra las mujeres” Edt S. XXI. 2013- Barcelona
6.- Proverbio chino.

El amor llena todos los huecos que vosotros creáis.

El amor es lo que habla en el silencio.

El amor es lo que permite veros en momentos de dificultad.

2-3- El amor es energía. Nuestra convivencia hace nudos que cortan el flujo energético entre nosotros y originan ansiedades, negatividad, rechazos, críticas, juicios, indiferencias y nos cargan la pesada carga de la culpa. Todo ello acartonada nuestros cuerpos. Y todos esos elementos son los tapones con los que el EGO, la inmadurez y la poca humildad cierran las vías por las que circula la energía del amor. Sólo este amor renovado y hecho realidad con gestos de ternura, puede limpiar cañerías, trasportar la empatía, quitar miedos, alegrar y crear compasión dando a nuestros cuerpos la capacidad de ser cómplices. Echemos mano del gesto cariñoso, de la sonrisa cálida o de la mirada cargada de promesa para que la energía fluya de nuevo. Toda la energía que vaya de nosotros hacia el otro, volverá enriquecida. ¡No tengamos miedo a manifestarnos tiernos y amorosos con aquella persona a la que queremos, ni nos avergoncemos por tener que pedir que nos entregue su cuerpo.

3º.- UNA ANÉCDOTA: “EL JARRÓN CHINO”.

Se trata de una pareja de recién casados. Un día fueron al mercado y vieron un jarrón chino de colores ilusionantes. Se lo imaginaron en el rincón de la entrada de su nueva casa. Em-

Sexualidad y Espiritualidad

CONYUGAL

Una invitación al diálogo.



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-internacional@wanadoo.fr
www.equipes-notre-dame.com

Testimonios



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.

NOTRE TÉMOINAGE

sentimientos salen a flor de piel y los encuentros nos confirman que siguen siendo muy placenteros para los dos y que nos sentimos llenos y satisfechos después de vivirlos. Las muestras de afecto son algo cotidiano y, aunque los encuentros sexuales no son tan frecuentes como al principio, nos colman, hoy por hoy, a los dos.

DESDE COLOMBIA

Nos casamos muy jóvenes y locamente enamorados, sin ninguna conciencia de lo que significaba el Sacramento del matrimonio. Iniciamos nuestra vida en común llenos de ilusiones y proyectos. Con el tiempo llegaron los hijos a completar nuestra felicidad, la vida transcurría entre los compromisos laborales, familiares y sociales. Los hijos demandaban mucha de nuestra energía y de nuestro tiempo, pero eso no nos impedía disfrutar de nuestro amor que nos mantenía encantados y vibrantes de pasión.

Tuvimos la fortuna de conocer los Equipos de Nuestra Señora, sus reuniones y sus encuentros le dieron un nuevo aire a nuestra relación, empezamos a encontrarnos con Dios de una manera diferente; a relacionarnos con matrimonios y sacerdotes que le dieron a nuestra vida un toque más trascendental, creando una comunidad de apoyo; pero también llegaron las dificultades y problemas. El estrés laboral, las tensiones y presiones de una sociedad que demandaba mucha energía y mucho dinero para poder cubrir los requerimientos de las excursiones de los hijos en el colegio, los compromisos sociales, los altibajos en la parte académica de alguno de ellos que imprimía fricción en nuestras relaciones; dificultades económicas estresantes. La adolescencia de los muchachos aportaba mucha actividad y alegría en el hogar con la casa llena de chicos, con planes, con fiestas pero también con momentos tensos; con preocupaciones por el uno y por el otro. Los noviazgos, el trago en las fiestas, las

TESTIMONIO TOMADO DEL LIBRO: "EN PRESENCIA DE DIOS" DEL P. CAFFAREL

"Llevaba 5 años casada, madre de 2 niños, yo le era infiel. Sin embargo, lo quería. Y para no destruir su felicidad, cuidaba de que no pudiera sospechar nada.

Su profundo amor por mí crecía de día en día. Una noche, lo recuerdo como si fuese ayer, me expresó, en términos que me tocaron el corazón, su ternura, su estima, su admiración. Era demasiado. Se me escapó: "Si tú supieras! Lo sé, me respondió. Estas palabras me hicieron estallar en una indignación tan violenta como injusta: " ¿ entonces, a qué viene esta espantosa comedia? Una de dos: i o no sufres por lo que sabes y es la prueba de que no me amas, o eres un retorcido y tu serenidad es sólo mentira! " Estaba fuera de mí, agresiva, burlona, ofensiva. Esperé a que pasara la tormenta. Luego, con calma, seriamente, tiernamente, añadió: " i comprende! He pasado seis meses sufriendo mucho, pero mi propio sufrimiento podía soportarlo, no me arruinaba, mientras que mi amor no resistía verte hundida a ti.. Vi claramente lo que tenía que hacer, era la única salida: quererte aún más que antes para que pudieras resucitar al amor, un nuevo amor que no sólo destruyera tu mal con su llama, sino que te hiciera un corazón nuevo, puro, con una belleza radiante ". Y, de hecho, el amor de Serge, desde ese mismo instante, hizo de mi un ser nuevo."

timos la necesidad de tenernos el uno al otro (no sabríamos como vivir sin el otro).

Nos sentimos valorados, fuertes, valientes, amados.

Percibimos que la vida, con todas sus contradicciones, sufrimientos absurdos, tiene sentido, tienen una razón de ser.

Sentimos la delicadeza de Dios en enriquecernos.

Nos sentimos felices

tentaciones siempre presentes y latentes, sumado a la enfermedad de nuestros padres que demandaban de nosotros tiempo y dedicación; y el estrés cotidiano fue minando nuestra relación y cuando menos pensamos nos encontramos cansados, tensos y aburridos; la rutina se instauró en nuestro hogar.

Habíamos perdido la ilusión. Muchas noches nos encontrábamos solos porque nuestros hijos estaban en sus fiestas y nosotros silenciosos, sin mucho que decir. ¿A donde se habían ido los sueños, los planes? Empezamos incluso a notar que nos hablábamos brusco, nos reprochábamos por asuntos intrascendentes. El encanto inicial se había perdido. Estábamos abocados a seguir en esa melancólica inercia que nos sumergía en una profunda desmotivación o nos atrevíamos a parar, a intentar comprender nuestra situación y hacer el máximo esfuerzo por cambiar. Pertenecíamos a un Movimiento de espiritualidad conyugal, contábamos con todos los puntos de esfuerzo a nuestro alcance, creíamos profundamente en Dios... lo teníamos todo.

El cambio se inició con la oración personal y conyugal para que nuestro Buen Dios estuviera presente en todo este proceso de renovación y un día nos atrevimos, con mucho esfuerzo, a hacer el Deber de Sentarse en presencia del Señor abriendo nuestro corazón; expresando sinceramente nuestros desencantos, nuestros reproches, solicitando generosa y humildemente al otro

nuestras necesidades y una de ellas era el deseo de volver a acercarnos físicamente, volver a refugiarnos en los brazos del otro, volver a sentir la admiración y la gracia de los primeros tiempos. Tuvimos que desarmarnos y cambiar nuestros pensamientos con respecto al otro; recordar los viejos tiempos, retomar gustos ya olvidados como salir a caminar tomados de la mano, bailar en la sala de la casa oyendo nuestra música preferida, sacar una botella de vino y brindar por la vida. Abrazarnos sin motivo, expresar de viva voz frases ya olvidadas, como: me gustas, te amo, te necesito y oh sorpresa, la magia retornó... rompimos el hielo. Entendimos que El Señor actúa siempre y cuando se lo solicitamos, comprendimos que todo está en nuestra mente. "Y no os adaptéis a este mundo, sino transformaos mediante la renovación de vuestra mente, para que verifiquéis cuál es la voluntad de Dios: lo que es bueno, aceptable y perfecto" (Romanos 12, 2)

La forma de pensar determina nuestros sentimientos, y esos sentimientos establecen nuestra forma de actuar. Empezar a pensar en el otro de una forma positiva y alegre, admirándolo por todos sus esfuerzos y sus logros, redescubriendo el encanto que nos unió, agradeciendo su presencia, su compañía, hizo que en las noches aprovecháramos la ausencia de los hijos para entregarnos el uno al otro sin temor, sin distracciones, con total autenticidad y hoy en día; han pasado ya muchos años de eso, nuestros hijos se marcha-

mites de tiempo nos deseamos. Estamos siempre listos a entregarnos por la iniciativa del uno o del otro indistintamente.

1.¿Qué necesitamos en la vivencia de nuestros encuentros sexuales?

Necesitamos de intimidad y privacidad del "ser conyugal".

Somos muy solicitados por la familia (dos hijos, cinco nietos), por los parientes, por la profesión, por la vida eclesial y del Movimiento. Es natural que diversifiquemos nuestros focos de atención. De vez en cuando, necesitamos volver el foco para nosotros dos, necesitamos de un tiempo solo para nosotros, que nos permita recordar, soñar, enamorar, retornar al encantamiento del uno por el otro. El punto culminante de ese "estar a solas" es la vivencia de un acto sexual pleno, que nos permite después, un sueño pacífico, tierno, rejuvenecedor. Todo esto hace nacer, desde el fondo de nuestro corazón, un sentimiento de gratitud muy grande, el uno por el otro y en relación a Dios, en cuyos designios creemos.

2.¿Qué sentimos en la vivencia de nuestros encuentros sexuales?

Sentimos placer, ternura, cariño, respeto.

Sentimos, de manera más intensa la realidad de "ser una sola carne". Sentimos la sensación de ser prolongación uno del otro (no más dos). Sen-

DESDE BRASIL

(Decidimos hacer un testimonio común de pareja, teniendo en cuenta que estamos de acuerdo en nuestras necesidades y sentimientos en la vivencia de nuestros encuentros sexuales.

Solo sabemos hablar de nuestras experiencias de vida. Damos este testimonio para dar a entender que nuestros encuentros sexuales nos son altamente satisfactorios y nos hacen felices. En caso de que pueda ayudar alguna otra pareja, nos sentiremos aún más felices).

Desde el inicio de nuestra relación (a partir de nuestro primer beso, que marcó el comienzo de nuestro enamoramiento, esto hace ya cuarenta y seis años atrás) es muy grande la atracción sexual que nos envuelve, por casi medio siglo. Siempre sentimos una atracción física mutua, muy intensa. Para nosotros el encuentro sexual, desde el comienzo hasta hoy, es una de las manifestaciones más positivas de nuestra sexualidad, una de las más fuertes, si no, la más fuerte, que facilita nuestra relación. Nunca tuvimos recelo de entregarnos (libres de preconceptos, tabús, mojigaterías, cualquier tipo de prevención) totalmente uno al otro, con total transparencia en relación a nuestros sentimientos. Siempre tuvimos a ese respecto un dialogo franco, abierto, confiado, ligero, embriagador, con coraje, alegre. Siempre nos sentimos con deseos de estar en los brazos del uno y del otro. Siempre nos desnudamos de cuerpo y alma, uno para el otro. Siempre, sin lí-

ron de casa, se casaron, hicieron sus vidas y nosotros estamos aquí, con muchos años encima y con algunos achaques de salud, pero felices, disfrutándonos, amándonos, seguramente menos apasionadamente pero con más ternura y con más amor. Queremos pensar que cuando alguno de los dos falte, que sucederá... el otro piense que estuvo bien, que disfrutamos los momentos y que no nos desperdiciamos, hicimos lo que Dios vio desde el principio y "vio Dios que era bueno".

DESDE FRANCIA

DENISE:

Nos casamos a los 23 años deseando construir a nuestra pareja sobre los valores de nuestra educación cristiana. Juntos descubrimos con alegría y generosidad la sexualidad, el dialogo cotidiano, el placer del don reciproco de nuestro cuerpo al otro. Dos años mas tarde, teniamos dos hijos, tuve que dejar de trabajar, desbordada por los biberones y los panales! Luego, cansada y centrada sobre mi papel de madre, huía de la relación conyugal, rechazando aun cualquier caricia por miedo de un nuevo embarazo. Quería profundamente a Henri pero mi angustia era demasiado fuerte para ceder a sus multiples deseos. Sufria, lloraba sola encerrandome en el silencio.

HENRI

Conocimos un principio de matrimonio muy feliz, descubriéndose el uno al otro en la alegría. Luego la actitud de Denise cambio; cuando volvia a casa después de algunos días de ausencia debida a mi profesion, encontraba por cierto a una madre dedicada a su hogar pero no a esta esposa atractiva y amable a quien conocia. No entendia ese cambio y tanto esa falta de dialogo como esa negacion de las relaciones intimas me pesaban muchisimo. Yo llegaba a ser irritable y se multiplicaban las discusiones sobre unas naderias de la vida cotidiana. ya no sentia placer en volver a casa.

Un sacerdote a quien me habia confiado me sugirio salir de vacaciones algunos días con Denise dejando los niños a los abuelos.

DENISE

Me costo mucho el aceptar confiar mis 2 hijos a mis padres....Pero lo hice para tratar de salvar a nuestra pareja. Vivimos solos 3 días sin obligaciones y sin embargo el dialogo no era facil. Henri trato de amansarme con ternura , suavemente, pero me quedaba muda y sin poder decir ni una palabra. Rezamos juntos y decidimos pedir ayuda a un gabinete de consejero conyugal.

HENRI

Con la ayuda de este profesional y gracias a él, aprendimos a poner palabras sobre nuestros sentimientos. Denise pudo expresarme la angustia de un nuevo embarazo y to le dije cuanto necesitaba todo su amor. Nos pedimos perdon por esa incompreension , después reflexionamos con serenidad y discernimiento sobre los valores que nos habiamos impuesto. Buscamos lo que podiamos aceptar el uno y el otro para dominar nuestra fecundidad y vivir plenamente nuestra sexualidad con felicidad y honradez en el contexto de aquel momento de nuestra vida.

Desde ese periodo doloroso, rezamos juntos para dar gracias después de cada union sexual y salimos cada año 3 días minimos en "viaje de boda", dejando a nuestros 5 hijos muy felices de ver a sus padres siguiendo enamorados a los 48 años...