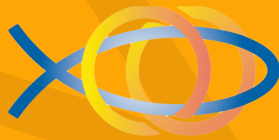


Sexualidad y Espiritualidad
CONYUGAL

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.

1º.- 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.

2º.- 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.

3º.- 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, Alberdi: 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