

# 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

**Q**ueridos 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)”*<sup>1</sup>.

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 ilusio-nante 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”<sup>2</sup> 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. Caffarel<sup>3</sup>, 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"**<sup>4</sup>. 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 pensamientos<sup>5</sup>.

**2.- Disponeos a dialogar<sup>6</sup>:** **"¿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-international@wanadoo.fr](mailto:end-international@wanadoo.fr)

[www.equipes-notre-dame.com](http://www.equipes-notre-dame.com)