

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.

1º- 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 **diferencia** 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.

5º.- 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-international@wanadoo.fr

www.equipes-notre-dame.com