

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.

Expresado por la mujer:

En primer lugar quisiera pedir perdón a mi pareja por las veces en las que me entrego a él y no soy capaz de generar en él el máximo placer porque me centro más en mi placer y disfrute.

Me considero una persona sencilla, que no necesita de <actuaciones excepcionales> como las que aparecen en las películas. Mi curiosidad no va en esa dirección. Nuestros encuentros son, en su mayoría, motivados por un deseo de poner un colofón a lo vivido en el día concreto, de satisfacer una necesidad de placer mutuo, pero nunca, y lo subrayo, porque así lo siento, nunca me he sentido humillada, utilizada o usada... por el contrario, me he sentido mimada, querida, protegida y he visto a mi pareja pendiente de mí y tratando de satisfacer los deseos mutuos. En general, es algo siempre hablado y consensuado. En estos momentos echaría en falta la espontaneidad del noviazgo o de los primeros años, pero sé que esa falta de ilusión o entusiasmo se ha visto trasformada en ternura y en una necesidad de estar pendientes el uno del otro. Nuestros

[illegible]

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, burlesca, 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 mí 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. Perteneíamos 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 preconceitos, 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 diálogo cotidiano, el placer del don recíproco de nuestro cuerpo al otro. Dos años más tarde, teníamos dos hijos, tuve que dejar de trabajar, desbordada por los biberones y los pañales! 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 múltiples deseos. Sufría, lloraba sola encerrándome en el silencio.

HENRI

Conocimos un principio de matrimonio muy feliz, descubriéndose el uno al otro en la alegría. Luego la actitud de Denise cambió; cuando volvía a casa después de algunos días de ausencia debida a mi profesión, encontraba por cierto a una madre dedicada a su hogar pero no a esta esposa atractiva y amable a quien conocía. No entendía ese cambio y tanto esa falta de diálogo como esa negación de las relaciones íntimas me pesaban muchísimo. Yo llegaba a ser irritable y se multiplicaban las discusiones sobre unas náuseas de la vida cotidiana. ya no sentía placer en volver a casa.

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

DENISE

Me costó 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 diálogo no era fácil. Henri trató 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 perdón por esa incompreensión, después reflexionamos con serenidad y discernimiento sobre los valores que nos habíamos impuesto. Buscamos lo que podíamos 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 unión sexual y salimos cada año 3 días mínimos en "viaje de boda", dejando a nuestros 5 hijos muy felices de ver a sus padres siguiendo enamorados a los 48 años...