

**Sessualità e spiritualità**  
**CONIUGALE**

Un invito al dialogo

2.

SECONDO TEMA

---

---

**Uomo e Donna:**  
*diversi e uguali.*

---

---





**Sessualità e spiritualità**

# CONIUGALE

Un invito al dialogo

## Indice

Capitolo	Tema
	Introduzione
<b>1</b> .....	La sessualità coniugale, il grande regalo di Dio
<b>2</b> .....	Uomo e donna: diversi e uguali
<b>3</b> .....	Il linguaggio della sessualità: la tenerezza
<b>4</b> .....	La sessualità coinvolge tutto il nostro essere
<b>5</b> .....	La sessualità ci rende fecondi
<b>6</b> .....	Educhiamoci per educare
<b>7</b> .....	Gesù e la sessualità
<b>8</b> .....	Nella crisi...ricerchiamo assieme
<b>9</b> .....	Il perdono rende possibile la tenerezza
<b>10</b> .....	Coltiviamo la nostra sessualità
<b>11</b> .....	Riscoprire il nostro amore
<b>12</b> .....	EPILOGO: testimonianze

## 1°- CITAZIONE:

### 1-1- "Li creò maschio e femmina"

(Gn. 1,27) e (Gn. 1,31).

Ci ha creati a sua immagine e somiglianza. La donna l'ha rivestita principalmente di femminilità e l'uomo di mascolinità. E piacque così tanto a Dio, che si fece simile a noi, tramite la tenerezza di un bambino. Dio ci ha creati di due sessi affinché insieme continuassimo ad originarci. Dal momento che siamo diversi, sentiamo e viviamo la sessualità e tutte le realtà umane in maniera diversa.

**L**e donne le ha create con molta femminilità e con qualcosa della mascolinità, mentre gli uomini, con diverse tonalità di mascolinità e qualcosa della femminilità. Dobbiamo essere orgogliosi di far parte del quadro, bello e differente, dipinto da nostro Signore. È il quadro multicolore dell'esistenza umana. E questa varietà di tonalità femminili e maschili è creata per l'incontro, la relazione e l'amore, non per la "lotta" fra sessi, né per il predominio o la violenza.

### 1-2-Ci ha fatti di due sessi diversi per amare;

l'atto più totale e delicato dell'anima. Il maschio e la femmina sono governati dall'istinto di assicurare la specie, mentre noi uomini e donne siamo governati dall'amore che migliora questa specie.

L'esistenza è affascinante e complessa come la femminilità ed è meno graziosa e più semplice come la mascolinità. Non si offendano gli uomini, perché tutti noi abbiamo sia mascolinità che fe-

minilità. Che ci lascino essere diversi per poter essere uguali. Uguaglianza e differenza appartengono a due ambiti differenti. La prima si lega al sociale, ai ruoli e agli atteggiamenti, mentre la differenza si collega all'identità individuale, che caratterizza profondamente il modo di essere e di vivere la vita, come uomo o come donna.

**OSSERVAZIONE:** Tutti siamo consci delle nostre differenze fisiche e sociali. Noi ci focalizzeremo su quelle psicologiche. Tutte le nostre differenze si sono originate da una serie di elementi biologici, psicologici e ambientali che ci definiscono come uomo o donna lungo il processo della nostra **SESSUAZIONE**<sup>1</sup>. Qui vogliamo guardarci solo da dentro e non da fuori. **Non vogliamo descrivere in maniera completa tutte le nostre differenze ma conoscere e aiutarci ad accettare queste differenze che condizionano l'esperienza della nostra sessualità.**

## 2°.- LE NOSTRE DIVERSITÀ: TU E IO DA DENTRO.

### 2-1-IO SONO DONNA E IN ME PREDOMINA LA FEMMINILITÀ.

Mi conosci già, marito, ma vorrei dirti ciò che sono, quello che sento e alcuni dei miei bisogni. Sono e mi sento donna, per questo la mia forma è diversa dalla tua e per questo vedo in una maniera diversa dalla tua il

1.- Per **SESSUAZIONE** intendiamo il processo che ha inizio nell'incontro fra lo spermatozoo e l'ovulo dei nostri genitori e che continua, nel corso della vita, definendo il genere maschile o quello femminile attraverso molti fattori (biologici, sociali, educativi e culturali). I fattori principali di questo processo che determineranno il sesso finale sono: il cromosoma 23, le gonadi, i gameti, gli ormoni, la sessualizzazione neuronale, il genere assegnato, l'educazione, l'influenza sociale e la cultura. È un processo diverso in ogni persona. Dio lascia agire la natura e il risultato è un bel quadro multicolore; è il quadro delle diversità e dell'uguaglianza. Tutto il processo, che termina alla nostra morte, giustifica che non "siamo" ma che "cosa facciamo" permanentemente. L'intero processo costituisce la nostra biografia, il nostro genere: il sesso maschile o femminile.

mondo, la nostra relazione e Dio. Mi piace contemplare, guardare l'interiorità e ciò che mi sta vicino. L'obiettività e analizzare da una prospettiva distante non mi interessano quanto ciò che tocca da vicino. Mi piace vedere come si relazionano le persone e provo a capire ciò che succede nella loro interiorità. Accetto la mia identità e non mi pesa includere la mia parte di mascolinità. Con i cambiamenti culturali e sociali che si succedono, tu ti trovi un po' perso e finisci per non vedere chiaramente qual è il tuo ruolo. Tieni in considerazione che non mi colpisce la debolezza o la forza di un uomo quanto la sua capacità di accettare la sua parte femminile.

*"Eva sarà sempre un mistero per te, Adamo...non cercare di sottometterla né con la forza, né per abitudine, né con la legge", dice Giovanni Paolo II<sup>2</sup>. Ti renderai conto che quasi sempre considero la vita un tutt'uno, non mi piace suddividerla; per questo quando c'è qualcosa che mi turba non voglio relazionarmi in intimamente con te. Mi piace esprimermi con tutto il mio corpo perché sono molto sensibile a tutto quello che mi dici. Sì, sono complicata ma ugualmente comprendi che sono fonte di vita, sono madre e creatrice. Tutto ciò mi rende un po' misteriosa, vitale, intuitiva, delicata e spirituale. La femminilità mi permette di percepire ed emozionarmi fino a raggiungere la parte più profonda di me stessa. Proprio perché porto poesia alla vita, perché sono generosa, affettuosa e amica dell'interiori-*

2.- Citazione di Michel Randon dal capitolo: "Las últimas recomendaciones de Dios a Adán y Eva" pag. 17 in "La Pareja Interior" (trad.nostra).

tà, mi definiscono "anima". Mi piace "essere", vivere in maniera cosciente la vita, il presente e mi piacerebbe essere anche la giardiniera del nostro orto comune.

Guardami con uno sguardo gentile e parlami perché mi piace che mi guardi e che mi parli. Mi seduci con l'ascolto, la tua voce mi commuove. Mi piace che mi desideri, che mi fai innamorare ogni giorno, che mi sorprendi e mi accarezzi. Toccami di più, senza un altro motivo. Ho tutto il mio corpo perché tu lo possa toccare, senza limitarti a pochi centimetri di pelle. Toccami, per favore, perché con le tue carezze mi fai rinascere, mi dai vita e mi fai volare! Mi piace parlarti, toccarti e mostrarti il mio desiderio di darmi a te, però vorrei che anche il tuo corpo dialoghi col mio. Vorrei fare il cammino accanto a te prima di incontrarci totalmente. Questo è il mio mistero. Ora dimmi il tuo e poi lo condividiamo.

La storia è stata molto ingiusta con me. È dovuto arrivare Gesù per riconoscere il mio valore e per mettermi allo stesso livello dell'uomo

## **2-2-IN ME, UOMO, PREDOMINA LA MASCOLINITÀ.**

Io sono uomo, l'altro estremo, l'altro sesso. A me piace ragionare sulle cose, essere più obiettivo ed impiegare il tempo ricercando successo e potere. Ecco, il contrario dell'interiorità. Mi piacerebbe preoccuparmi dell'"essere" ma la mia tendenza mi porta al "fare", trasformare le cose, lavorare per analizzare, scomporre e dividere. Mi impegno a conquistare e a uscire fuori da me stesso. La mia mascolinità predominante mi porta a camminare in punta di piedi e a vivere

rimanendo sulla superficie. La mia è una sensibilità diversa dalla tua e mi pesa esprimerla. Non trovo le parole per rivolgermi alle tue orecchie attente. Io mi innamoro con gli occhi e adoro guardarti; mi stufo velocemente perché le carezze non sono il mio forte e, a volte, le trasformo in un mezzo per avvicinarmi a te in maniera più intima. Mi pesa comprendere e relazionarmi con il mio lato femminile. Il testosterone mi rende piuttosto aggressivo e conflittuale. È questo che piace al mio EGO perché con questo lo nutro di potere.

Mi piace agire, adoro che mi riconoscano, mi ammirino e, in molte occasioni, preferisco uscire nel mondo consumista che stare con te nell'intimità. Mi dici che sono semplice, che non mi complico la vita e che dico sempre: <lasciami in pace, non mi stressare>. Tutto ciò è dovuto certamente al fatto che guardo più l'insieme delle cose e non mi preoccupo dei dettagli.

Per via dell'attività lavorativa, della continua ricerca di potere e successo e per i miei sforzi per ottenere le cose, mi definiscono "animus".

Nei rapporti sessuali mi è difficile aspettare e soffermarmi sul piacere lungo il tragitto. Devo riconoscere che mi piace arrivare velocemente alla meta per poter godere del traguardo. Questo tragitto di preparazione, di carezze, di parole e di sguardi pieni di desiderio mi risulta lungo e non sono molto attento alle tue aspettative, né a ciò che mi dici o mi chiedi. Io sono solito rimanere in silenzio, aspettando che arrivi il finale. Perciò, mi comporto un po' come un turista a cui interessa di più arrivare alla meta che provare il piacere



del viaggio e di tutti i preparativi che rendono più piacevole l'arrivo.

Tutte queste differenze e molte altre ancora, sono quelle che definiscono e condizionano la nostra esperienza della sessualità.

### 3°.- UN ANEDDOTO:

Il giorno dell'anniversario del matrimonio, Marco torna a casa con un mazzo di fiori, tutto contento di essersi ricordato la data, molto importante per sua moglie Claudia. Quando arriva, le consegna il regalo, la abbraccia e le dice di essere molto felice per tutti i loro anni di matrimonio. Subito dopo chiede: Che c'è per cena? Claudia allora, un po' scoccia e contro voglia porta in tavola da mangiare,

\_ Che c'è? Mi sono ricordato dell'anniversario e ti ho portato i fiori! Dice Marco.

\_ Ma no, non c'è niente, risponde Claudia, è che credevo che mi avresti portato fuori a cena, però certo, nemmeno ti sei posto il problema...

\_ E perché non l'hai detto? Se vuoi andiamo al ristorante.

\_ E Claudia, irritata, gli risponde che ora no, che avrebbe potuto pensarci lui prima. Così sarebbe stato più romantico.

\_ Ecco Claudia, scusa, ma tu vuoi che ti legga nel pensiero ma mica sono un indovino.

## **4°.- SEDIAMOCI PER PARLARE DELLE MIE E DELLE TUE PARTICOLARITÀ:**

Cerchiamo di capire che la nostra sessualità è positiva quando si basa sulla reciprocità e la parità. Vogliamo guardarci come ci guarda Dio. A Lui piace che la donna si senta donna sotto lo sguardo dell'uomo e che l'uomo si senta uomo sotto lo sguardo della donna.

1ª- Domandiamoci: Quali sentimenti condividiamo nella nostra relazione intima? Ci diciamo quello che ci piace e quello che non ci piace? Diciamo all'altro quello di cui abbiamo bisogno? Se non lo facciamo, o lo facciamo poco, cosa ce lo impedisce?

2ª- L'uomo tende ad essere genitale e poco amico delle carezze e della tenerezza, mentre la donna si aspetta la carezza, lo sguardo complice e l'unione spirituale prima di dare il suo corpo. Cosa facciamo quando finisce il nostro incontro sessuale? Ci giriamo dall'altra parte in silenzio o commentiamo come abbiamo vissuto questi momenti? Se non diciamo nulla, ci sembra che questo silenzio sia un silenzio solitario quando dovrebbe essere un silenzio di condivisione? La donna adora continuare a rimanere in contatto col suo compagno in questi momenti di riposo.

3ª- Il testosterone -ormone maschile- potenzia l'aggressività, mentre gli estrogeni -ormoni femminile- la inibiscono. I nostri rapporti sessuali sono condizionati dall'aggressività, la violenza e la tendenza alla dominazione? O, al contrario, cerchiamo la parità, il rispetto e cerchiamo di dar piacere all'altro/a, tenendo in considerazione i suoi bisogni? In che misura e come?

## **FACCIAMO UNA PROMESSA L'UNO ALL'ALTRO!:**

Tu, donna, prova a comprendere le mie caratteristiche, gra-

zie alla tua parte di mascolinità, e anch'io, uomo, proverò a comprendere le tue, con la mia parte di femminilità. Questo può essere d'aiuto per comprenderci. Cercherò di capirti e tu, che sei una viaggiatrice esperta, dammi una mano. Se metti insieme la tua femminilità da donna con la tua piccola parte di mascolinità e io faccio lo stesso, con la mia mascolinità e la mia piccola parte di femminilità, riusciremo a celebrare, l'uno e l'altro, le nozze della nostra interiorità. Questa celebrazione sarà la miglior preparazione per quelle nozze che, io e te, vogliamo celebrare ogni giorno.

## 5°.- UNIAMO LE NOSTRE DIFFERENZE NELLA PREGHIERA: MANO NELLA MANO FACCIAMO UN ATTIMO DI SILENZIO...

A partire da questo silenzio, vicini a nostro Dio che ci ha fatti diversi, guardiamoci profondamente per vedere, accettare e comprendere le nostre differenze. Vogliamo camminare con passi più o meno lunghi, però nella stessa direzione e con pari dignità. Dio vuole che ci guardiamo come Lui ci guarda. Così diventeremo il prossimo e ci diremo: Vorrei guardarti con i tuoi occhi e vorrei che tu mi guardassi con i miei, così potremmo vedere, l'uno e l'altro, la nostra realtà più autentica...

**Moglie:** Signore! Siamo certi che ci guardi con compassione, che ci ha creati diversi e che ti piacciono queste differenze, non solo per poter essere moglie e marito, padre e madre o fratelli... ma anche per far sì che ci attraessimo e che ci amassimo, e per essere, semplicemente, uomo o donna.

**Entrambi:** Accresci in noi l'amore, per non limitarci a seguire dei ruoli, ma per essere uomo e donna, nella nostra umanità, consapevoli del nostro modo d'essere, amando la nostra identità.

**Marito:** Nel farci diversi, hai lasciato che la natura segua le sue regole ed irregolarità. Il risultato è stata la diversità e la varietà. Noi ci sentiamo uomo e donna: eterosessuali.

**Entrambi:** Aiutaci a comprendere che gli altri possono sentire in maniera diversa il loro desiderio sessuale e che Tu sei anche con loro, perché tutto ciò che proviene dalle tue mani è buono e perché sei sempre dove c'è l'amore.

**Moglie:** Sappiamo che comprendere le nostre diversità presuppone che dobbiamo accettarci come siamo, unirli l'uno all'altro da pari, sopprimere il predominio, la sottomissione, la violenza e la passività.

**Entrambi:** Signore, che queste differenze servano per incontrarci nel profondo e per santificarci. Cerchiamo di addolcire l'amarezza che si genera da queste differenze in modo che non ci danneggi, e cerchiamo di sapere come rispettarci.

**Moglie:** Signore, vogliamo vederci chiaro. Aiutaci ad assimilare quello che ci hai dato: la nostra mascolinità e la nostra femminilità. Così smetteremo da una parte di essere freddi e dall'altra di essere esageratamente sensibili. Vorremo avere la luce per vederci chiaro e ricevere il calore perché sia più facile mostrare il nostro amore. Dacci, Signore, questa luce e questo calore.



**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)