

Sessualità e spiritualità
CONIUGALE

Un invito al dialogo

4.

QUARTO TEMA

La sessualità coinvolge tutto il nostro essere

**La sessualità
influenza tutto il
*nostro vivere quotidiano***



Sessualità e spiritualità

CONIUGALE

Un invito al dialogo

Indice

Capitolo

Tema

Introduzione

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

1°.- CITAZIONE INIZIALE:

È importante vivere e relazionarci come persone sessuate con coerenza, con autenticità e con generosità. Altrimenti vivremo con la paura, col timore, con pressioni e dipendenze.

“Se non si dona il cuore, senza relazione sentimentale, non c'è sessualità umana”¹. La sessualità è un atteggiamento verso la vita. Influisce su tutto quello facciamo. Essere sessualmente attivi equivale a relazionarci in maniera umana e spirituale pensando al bene dell'altro ricercando un piacere profondo².

“La sessualità non è una qualità puramente superficiale. Tutto ciò che fa la persona è segnato dalla sua sessualità, poiché agisce a partire dalla sua condizione di essere sessuato”³.

Quanto detto sopra ci suggerisce che vivere positivamente la sessualità ci richiede di porre attenzione a tutti gli aspetti della vita che possono influire sull'esperienza della nostra sessualità.

La nostra **SESSUALITÀ** viene condizionata dalle seguenti **AREE**:

- a)- Area BIOLOGICA**
- b)- Area AFFETTIVA**
- c)- Area PSICOLOGICA**
- d)- Area CULTURALE**

1.- Santos Beneti in “Sexualidad creativa”, Ed S. Pablo, Colombia, 1994, pag. 130 (trad.nostra).

2.- A. Lowen citato da Jane Howard in “Tócame, por favor”, 1973, pag. 171 (trad.nostra).

3.- Maite Melendo. “Comunicación e integración personal”, Sal terrae, Santander, 1985, pag.162 (trad.nostra).

- e)- Area SOCIALE
- f)- Area RELIGIOSA e dei VALORI
- g)- Area della SALUTE

Tutto il nostro corpo è un'unità che prega, pensa, sente, ama, gioisce, si relaziona, sana o malata, ed è il grande tempio di nostro Signore. Per questo

...la massima espressione dell'amore umano è qualcosa di simile all'amore di Dio, che si manifesta con la tenerezza, con il donarsi e con la bellezza con cui ha abbellito la terra.

2°.- ALCUNE IDEE PER SPIEGARE LO SCHEMA:

a)- L'area biologica concerne ciò che è più esterno e visibile del nostro corpo: il fisico, i genitali, l'erotismo (il desiderio) ed il piacere. Non è la cosa più importante ma è la base. Da tutto ciò nasce l'attrazione, il piacere, la procreazione e il rapporto. L'erotismo, consustanziale all'essere umano, risveglia in noi il desiderio e l'attrazione. Il nostro errore sarà quello di fermarci alla ricerca esclusiva del piacere, ricercando ossessivamente l'orgasmo come unico fine della sessualità. Secondo E. Emezúa, bisogna opporsi all'orgasmo che esclude e non dà importanza all'incontro amoroso di coloro che si amano. L'orgasmo come fine esclusivo, che separa l'amore dal piacere, porta a ridurre i nostri rapporti a mera genitalità.

b)- L'area affettiva: L'incontro genitale e fisico non è sufficiente. Gli manca qualcosa di fondamentale. Noi abbiamo bisogno di una relazione, un incontro ed una comunicazione intima e personale. Abbiamo bisogno e desideriamo che

l'affetto e l'amore riempiano l'azione e l'abbraccio per poter comunicare intimamente fra noi. La sessualità inizia con l'attrazione e prosegue con il desiderio, da queste nasce l'amore dell'amicizia che si completa con l'amore agapico (donazione). Non inganniamoci, non possiamo arrivare all'ultimo grado senza aver prima raggiunto gli altri.

c)-L'area psicologica. La psicologia ci dice che siamo uomo e donna e che ci comportiamo diversamente. Ci attraiamo proprio perché siamo diversi. Alla mascolinità piace una sessualità del traguardo, silenziosa, poco giocosa e poco tenera. Gli uomini sono amici di una sessualità che ricerca, soprattutto, la meta finale: l'orgasmo. La sessualità femminile è più affettuosa, le piace il gioco, il tragitto, la parola, il gesto e la tenerezza. Questa è la sessualità viaggiatrice femminile, a cui piace il tragitto senza dare troppa importanza all'arrivo: l'orgasmo.

d)-L'area culturale. La cultura del maschilismo ci ha danneggiato molto; la cultura del "dovere coniugale", che richiedeva alle donne di essere sempre disponibili per il marito, ha impedito che la donna potesse vivere dei rapporti piacevoli in condizioni di parità; la cultura del "maestro" ha fatto credere all'uomo che solo lui conoscesse la sessualità e che potesse insegnare alla moglie il piacere. Che illuso!

Il nostro riferimento deve essere la cultura evangelica, quella dell'amore fra pari. La cultura della sessualità moderna è quella della parità che ha come riferimento la sessualità viaggiatrice femminile, più piacevole e generosa poiché cerca di godere del tragitto (gioco amoroso) più che del traguardo (l'orgasmo).

Questa parità nega la simulazione e permette di domandare, suggerire, chiedere ed informare o dire, con gentilezza e affetto: “non ho voglia” o “mi piacerebbe...”. La parità ci dice che l'intraprendenza non ha genere e che entrambe, la passività e l'intraprendenza, possono essere vissute dai due sessi.

Vediamo un caso reale, visto in terapia:

Si tratta di una coppia giovane. Lui un libero professionista e lei un'infermiera. Si sposano e vanno in viaggio di nozze. Quando si apprestano a vivere l'incontro sessuale (che fra loro non avevano ancora mai sperimentato) realizzano che lui è incapace di avere rapporti completi. Lui in passato aveva già avuto delle relazioni con altre donne senza alcuna difficoltà e sempre con l'iniziativa nel gioco amoroso. Nel rapporto con sua moglie è stata lei invece a prendere l'iniziativa e questo lo ha spiazzato. Lo stereotipo della moglie passiva e l'uomo attivo ha giocato loro un brutto scherzo.

e)-L'area sociale: La società influisce sulle nostre vite. La nostra società è malata di superficialità; pensa che tutto abbia la stessa importanza e vorrebbe l'omogeneità per manipolarci meglio. Crea luoghi comuni e stereotipi e vuole che prestiamo attenzione a ciò che ci dicono i media, specialmente la televisione. Questo ci impone d'essere cauti se vogliamo conoscere la realtà, i costumi e l'ambiente che ci circonda, evitando di lasciarci influenzare dalle idee e dalle pratiche che banalizzano la sessualità.

f)- L'area religiosa e dei valori. Non possiamo vivere la sessualità contro i nostri principi o il nostro credo religioso. Sarebbe come mentire a noi stessi, tradirci, provocarci del disagio e del turbamento. In questo modo mentiremmo al nostro corpo. Il sentimento della colpa, dell'angoscia e della tensione interna non ci lascerebbero provare piacere nei nostri incontri.

La sessualità e la religiosità sono sorelle e si uniscono quando cercano di rendere l'uomo e la donna esseri umani che si preoccupano l'uno dell'altro. Queste due si somigliano come due gocce d'acqua:-entrambe cercano la fratellanza ed esigono la considerazione della parità.

-Allo stesso modo, entrambe esigono da noi il dialogo, tanto quello con l'altro quanto quello con Dio.

-Entrambe esigono l'atteggiamento del "per te" che ricerca il bene e la crescita dell'altro.

g)-L'area della salute. A noi importa soprattutto della salute mentale e affettiva. Quella fisica la presupponiamo. Nello stesso modo in cui è stato dimostrato che le carezze possono guarire i bambini e gli anziani, "il benessere e la felicità dell'uomo e della donna sono quasi irraggiungibili senza l'amore e il contatto sessuale gratificante"⁴. Il gesto e l'avvicinamento reciproco, con coloro da cui sentiamo amati ed apprezzati, ci guariscono e danno senso alla nostra vita, impedendo che cadiamo in depressione.

4 - Masters & Johnson in "El vínculo del placer" Ed Grijalbo, Barcelona, 1995 (trad. nostra).

Ci guariscono l'affetto e la gentilezza, non la tecnica priva di calore e di spontaneità dei sentimenti. Nell'esperienza della sessualità non sono importanti le abilità quanto l'espressione dell'amore. Questo ci richiede tempo, dedizione, cura e anche il benessere del corpo.

3°- PER DIALOGARE:

sediamoci comodamente, sentiamoci vicini ed in presenza di nostro Dio per darci l'opportunità di vedere il nostro comportamento e di interpretare le nostre parole con il fine di evitare possibili conflitti. Domandiamoci e affrontiamo la nostra realtà con un vero desiderio di miglioramento e di crescita.

1ª- Se diamo un'occhiata ai nostri incontri sessuali in quale delle sette aree discusse crediamo che sia necessario dedicare più attenzione e cura? Perché?

2ª- In quali aspetti dei nostri incontri sessuali "tu"(uomo) dovresti imparare qualcosa di "me" (donna), e io di te? Non dimentichiamo che le nostre differenze ci arricchiscono.

5°- TERMINIAMO PREGANDO ASSIEME⁵.

Marito: Apriamo la porta a nostro Signore affinché ci accompagni e diciamo: "sappiamo...di chi ci siamo fidati"...

Entrambi: Di Te possiamo fidarci, Signore, perché vuoi che siamo felici per poter essere buoni. Tu insisti con noi: se volete essere migliori, siate più felici⁶

5.- I punti di sospensione segnalano un momento per il silenzio e la riflessione personale.

6.- Riflessione dell'Arcivescovo di Madrid, Carlos Osoro, detta nell'investitura dell'Arcivescovato di Madrid.

Moglie: Diamoci la mano e ripetiamo ciò che disse il profeta Osea⁷. "Ti condurrò nel deserto, parlerò al tuo cuore e ti sedurrò'...

Nel mezzo del silenzio, guardiamoci negli occhi e assieme, dal cuore, diciamo a nostro Signore:

Entrambi: Signore, sappiamo di chi ci siamo fidati e chi mai ci lascerà.....

Marito: Conosciamo e apprezziamo il nostro corpo, UNITÀ cara a Dio, secondo il testo di San Paolo : "...molte sono le membra, ma uno solo è il corpo. Non può l'occhio dire alla mano: «Non ho bisogno di te»; né la testa ai piedi: «Non ho bisogno di voi». Anzi quelle membra del corpo che sembrano più deboli sono più necessarie; e quelle parti del corpo che riteniamo meno onorevoli le circondiamo di maggior rispetto, e quelle indecorose sono trattate con maggior decenza, mentre quelle decenti non ne hanno bisogno. Ma Dio ha composto il corpo, conferendo maggior onore a ciò che ne mancava"⁸.

Entrambi: Signore, sappiamo di chi ci siamo fidati e chi mai ci lascerà...

7.- Osea, 2

8.- 1 Cor 12, 20-24



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