

Introduzione

Sessualità e spiritualità **CONIUGALE**

Un invito al dialogo

Allegato alla Lettera End 197 - Marzo-Aprile 2018



Care coppie e sacerdoti consiglieri:

Padre Caffarel, durante la sua vita, si è sempre interrogato sull'amore umano e la sessualità di coppia. Questa preoccupazione è rimasta latente nel movimento nel corso degli anni, a partire da una grande inchiesta che lo stesso Padre Caffarel aveva proposto nel 1969 a tutte le coppie d'équipe, dalla quale prese il via la preparazione di un libro che non riuscì a vedere la luce. Questo tema era stato già esplorato anche dalla stessa Équipe Responsable Internazionale e da alcune Super-Regioni con lo scopo di affrontare la sfida di fornire gli strumenti che avrebbero aiutato le coppie a vedere, nella loro sessualità, una fonte di ricchezza e non di fragilità, per raggiungere l'obiettivo della santità.

Nel 2007, l'anno della celebrazione dei 60 anni dalla promulgazione della carta di fondazione delle END, Padre Olivier, in uno dei suoi ultimi interventi nella conferenza che aveva tenuto per le Équipes Notre Dame, aveva affermato che il nostro movimento proseguiva con una sfida, quella di incorporare il trattamento della sessualità nel percorso del cammino per la santità.

Nel raduno Internazionale di Brasilia 2012, che ha segnato il punto di partenza del lavoro dell'attuale Équipe Responsable Internazionale, il raduno Internazionale guidato dalle coppie responsabili delle Super-Regioni e delle Regioni direttamente collegate, ha espresso la necessità che l'ERI ridesse a questo tema nuovo "respiro", considerandolo una priorità da studiare ed analizzare, una richiesta che è risultata essere la genesi dell'équipe satellite che si è formata a tal fine e la genesi del lavoro che oggi, con grande gioia, vi vogliamo presentare.

Parafrasando Jean Allemand, biografo e grande amico di Padre Caffarel, ciò che vogliamo sottolineare con questo lavoro che oggi mettiamo a vostra disposizione è che l'essere umano è uno, e che l'amore umano completo mette in gioco tutte le parti dell'essere. Se una di queste non prende parte al concerto, l'amore non sarà armonioso ma discordante e per questo è fondamentale che diamo alla nostra sessualità un posto nella nostra totalità.

Care coppie, che i dialoghi coniugali, o le "sedute" a cui porteranno questi undici opuscoli e le testimonianze che li accompagnano, siano fonte di grazia e ricchezza per il vostro cammino di santità.

To e Ze Moura Soares
Équipe Responsable Internazionale.

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

Introduzione

Cari amici dell'E.N.D., ci rivolgiamo a voi, coppia amata e guardata in maniera speciale da nostro Signore. In quanto coppia, siete la sua opera preferita e la sua più grande espressione d'amore. Ogni bacio e ogni abbraccio che vi date sono il più bel regalo, la carezza più tenera che Dio sta dando a questo mondo.

Quando abbiamo cominciato a scrivere questi opuscoli vi abbiamo immaginato mentre mettete assieme i tasselli che legano la vostra casa al lavoro, alla scuola dei bambini e ai luoghi delle loro attività quotidiane. Vi vediamo stanchi, occupati, quasi senza il tempo necessario per vivere l'amore, quello con le parole o quello col dono del vostro corpo. Vi immaginiamo preoccupati per i vostri bebè o per i vostri bambini piccoli, per le problematiche dei vostri ragazzi adolescenti o nel bel mezzo del via vai di figli già maggiorenni. Vi abbiamo immaginato anche nella pace e nella tranquillità della vostra casa, mentre vi godete il vostro tempo libero, la preghiera e il riposo della pensione.

Ogni linea, ogni paragrafo, ogni tema che vi presenteremo sono stati illuminati dalla vostra immagine gioiosa ed ispiratrice, siamo infatti convinti che fra il "limitarsi ad invecchiare" o il vivere entusiasticamente per "creare e crescere", abbiate optato per la seconda.

Il tempo che abbiamo passato a scrivere pensando a voi è stato un tempo di "eccellenza". Poiché dedicare tempo all'amore e motivare all'amore significa permettere la rivoluzione più importante: quella

dello spirito, quella del silenzio, che si presenta nell'unico e più bel tempio creato da Dio, l'interiorità.

Gesù, che ha elevato la donna alla stessa "categoria" sociale ed individuale dell'uomo e che ha contribuito a dare dignità alle relazioni fra le persone, è stato colui che ci ha illuminato nella scelta del cammino per una sessualità positiva e gioiosa, quella che ci considera soggetti sessuati e destinati da nostro Signore a conoscerci, desiderarci, amarci, darci del piacere, essere fertili, organizzare la nostra vita e donarci l'uno all'altro, come un regalo d'amore. Questo è il cammino della sessualità che Gesù ha percorso senza paure, senza timore e senza pesanti imposizioni.

Questo cammino profuma di positività, di misericordia, di perdono, comprensione e dignità. È un cammino libero, rispettoso, pieno di responsabilità e di manifestazioni dell'amore di Dio, presenti in tutte le persone che vi incontreremo lungo la strada. E per questo si tratta di un cammino esigente.

Vedrete che abbiamo optato per seguire l'esempio di nostro Signore che, dopo aver creato il nostro corpo (la nostra totalità), lo vide e disse che era straordinario...così straordinario che si fece uno di noi! Con le nostre stesse mani, piedi, braccia e il nostro stesso corpo per toccare, guarire, amare, gioire, pregare e accarezzare. Ed è stato proprio questo il miglior regalo che Dio ci ha fatto: un corpo per donare e condividere in coppia ed in compagnia di Dio, che gioisce dell'amore di coloro che si amano.

Crediamo che sia questo il cammino della sessualità che Dio vuole che percorriamo e viviamo: quello

della sessualità sentita, vissuta alla luce del Vangelo e alla luce dell'umanità divina di Gesù. Una sessualità che cerca l'incontro fra marito e moglie, il piacere condiviso e la libertà nel donarsi.

Papa Francesco dice che non ci rimane nessun'altra soluzione che guardare Gesù e lasciare stare i problemi che non c'entrano per oggi. Abbiamo optato per un amore che crea e che coltiva e non per il timore, i sacrifici privi di amore o quelle restrizioni che non ci permettono una sessualità umana, come ci richiedeva con insistenza Padre Caffarel nella conferenza di Chantilly: "non può esistere una vera moralità della sessualità se non esiste una qualità umana nel vivere la sessualità... Si predica la moralità del matrimonio, si dice ciò che è permesso e ciò che è proibito, però non si offre ai cristiani sposati nemmeno un libro su come "fare bene l'amore", su come vivere bene la relazione sessuale (ditemi se ne conoscete qualcuno, io non ne conosco)¹.

Parleremo della sessualità e della spiritualità: due gocce d'acqua cadute dalla stessa pioggia, quella del Vangelo. E prima di questa sfida così interessante e stimolante ci piacerebbe dirvi e mostrarvi quello che vorremmo, nella maniera più profonda e sincera. Anche se crediamo che la cosa più importante sarà ciò che voi ci direte e che voi vorrete condividere. Per questo vi suggeriamo di:

Aprire le braccia e, soprattutto, il vostro cuore per condividere l'uno con l'altro dei pensieri nuovi, i vostri sentimenti recenti e le ultime esperienze vissute in modo che, dalla lettura del vostro cuore, vi interessi di più quello che volete come

¹ - Padre Caffarel, Conferenza di Chantilly.

coppia - il vostro progetto di coppia - dei vostri interessi individuali.

Mettervi a leggere insieme, mano nella mano, privi di pregiudizi e di brutti ricordi del passato, decisi a divenire gli autentici testimoni del vostro presente gioioso e sereno.

Riflettere assieme e, sempre assieme, dare voce ai vostri sentimenti, condividendo poi queste parole con l'altro in modo che facciano parte di entrambi. E fare tutto ciò considerandovi entrambi importanti allo stesso modo. Possiamo crescere solo se riflettiamo, se troviamo un punto d'incontro, se preghiamo e dialoghiamo sullo stesso piano. Ci evolviamo se teniamo aperto il dialogo, pensando che possiamo avere torto e che entrambi abbiamo una parte della verità, se riusciamo a garantire la reciproca comunione. La nostra sessualità si spegnerà se non viviamo e non sentiamo i nostri incontri a partire dalla parità. Se fra di noi si instaurano rapporti di predominio, possessività, sottomissione e piccole violenze, la sessualità sarà limitata alla mera genitalità.

Terminare ogni tema mettendovi di fronte a Dio per lasciare che vi "riscaldi" e vi "illumini", come le spighe di grano nel campo che, con pazienza "contadina"², attendono che il sole dell'estate le faccia maturare per poter essere colte nel "momento giusto". Che questo "momento giusto" sia il vostro incontro fra sposi e il vostro incontro con Dio nella preghiera.

Solo l'amore può permettere l'espressione libera

2. Espressione di padre Caffarel nel primo capitolo del libro *Presenza a Dio*, Nova Millenium Romae, Roma, 2015.

e gioiosa della vostra sessualità mediante il silenzio pacifico, l'abbraccio e la carezza, lo sguardo complice, il bacio del "ti amo" e, sempre che lo vogliate, con il dono della vostra totalità attraverso l'incontro intimo.

Vi diamo il benvenuto. Noi, che abbiamo preparato questi temi, vi apriamo la porta e vi diamo la parola. Siamo al vostro fianco.

DUE PICCOLI SUGGERIMENTI:

1.- Prima di leggere, fate un attimo di silenzio. Mettetevi nella **"giusta predisposizione"**, come dice padre Caffarel³, affinché "un volto amico vi aspetti", delle braccia vi accolgano e vi si avvicininno per confortarvi. Abbiate la consapevolezza di essere aspettati. "Vado a prepararvi un posto". E in questo luogo si incontra Lui. La sua presenza ha reso la vostra interiorità una dimora accogliente. Pregare significa questo: "fare un pellegrinaggio al santuario interiore per adorare il vero Dio"⁴. Dite al Signore quello che lo stesso padre Caffarel ci suggerisce: "Signore, amo la bellezza della tua casa e il luogo dove vive la tua gloria".

Mettetevi dove si dirige lo sguardo di Dio e non crediate che sia un testimone muto e passivo alle vostre parole ed idee. Lasciatelo invece parlare, e che le sue parole arrivino ai vostri cuori. Siate consapevoli che "voler pregare è già pregare", senza essere per forza liberi dai sentimenti, dalle distrazioni, dai ricordi o dai pensieri⁵.

3. Espressione di padre Caffarel nel libro *Presenza a Dio. Cap.1 (trad.nostra)*.

4. *Ibid.*

5. *Ibid.*

2.- Apritevi al dialogo: “Chi è fra voi colui che, volendo edificare una torre, non si metta prima a sedere e calcoli la spesa per vedere se ha da poterla finire? (Lc 14,28-29)

Prendetevi del tempo per facilitare l’incontro: sciogliete tutti i nodi e abbandonate le paure del dialogo e della verità perché avete bisogno di costruire la “vostra” torre.

Siate predisposti all’ascolto. Ascoltate ciò che dice l’altro, anche ciò che non viene esplicitato e il silenzio. Ascoltatevi con tutto il corpo. Ascoltare significa comprendere gli sguardi dell’altro, le sue parole e tutti i suoi gesti. Non ascoltare invece è dare risoluzioni, fermarsi alle proprie argomentazioni ed alzare le mura per difendere la vostra verità. L’ascolto ci rende complici e aiutanti. Se non ascoltate vi istituite a giudici o maestri. Se la tensione fra voi due aumenta, posticipate il dialogo. “La luce è in ciò che dice l’altro”, afferma padre Marcovits.

6. Detto da padre Marcovits o.p. ai responsabili di E.N.D. a St. Herblain, il 20 novembre del 2011 (trad.nostra).

Il segreto sta “nell’amarsi abbastanza per saper rimanere assieme”, inglobando le parole dell’altro e considerando sempre il vostro coniuge un valido interlocutore.

Dialogate, ascoltate, domandate e rispondete. Facendo questo state compiendo la missione del Maestro: “Perché io ho avuto fame e mi avete dato da mangiare” (Mt.25,35). Che la vostra risposta non cerchi di cambiare l’altro ma che invece gli permetta di trovare il suo cammino.

Infine, terminate l’argomento rendendo grazia al Signore per aver avuto questa bella opportunità.

Sessualità e spiritualità
CONIUGALE

Un invito al dialogo

1.

PRIMO TEMA

**La Sessualità
Coniugale,**
*il grande regalo
di Dio.*

Allegato alla Lettera End 197 - Marzo-Aprile 2018



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:

Solo Dio sa, solo Dio vuole bene e solo lui può amare.

“Si predica la moralità del matrimonio, si dice ciò che è permesso e ciò che è proibito, però non si offre ai cristiani sposati nemmeno un libro su come fare bene l’amore, su come vivere bene la relazione sessuale (ditemi se ne conoscete qualcuno, io non ne conosco)”¹, ha detto padre Caffarel.

Quanto è difficile entrare nella mente di nostro Signore! Per lui, la sessualità è la realtà più bella ed importante della nostra esistenza. Ci ha creati uomo e donna affinché ci santificassimo amandoci, come diceva padre Caffarel a Chantilly. E noi? Con che occhi guardiamo la sessualità? Con occhi puri? Con occhi pieni di lacrime? Con occhi timorosi e impauriti o con occhi allegri e vitali? La storia che segue forse ci darà qualche suggerimento.

2°.- È SOLO UNA STORIA:

Due monaci stavano per attraversare un fiume quando una fanciulla li fermò e chiese loro aiuto per attraversarlo. Uno dei monaci consegnò la sua borsa all’altro, fece salire la ragazza sulle spalle e insieme passarono il fiume. I monaci continuarono il cammino e, mentre uno fischiettava ammirando la natura, l’altro camminava tutto contrariato ed immerso nei suoi pensieri. “Riposiamoci un attimo che siamo stanchi”, dice il primo al suo compagno immusonito. “Hai fatto

1- Padre Caffarel, Conferenza di Chantilly 1987 (trad.nostra).

voto di non toccare mai nessuna donna e ti sei caricato quella ragazza sulle spalle!” sbotta il secondo. “Ora capisco perché sei arrabbiato”. Rispose il monaco tranquillo. Poi aggiunse “Io l’ho tirata su solo per farle passare il fiume mentre guarda tu fino a dove l’hai portata!”

Nel Cantico dei Cantici, possiamo vedere come Dio vorrebbe la nostra sessualità:

“Io sono del mio amato e il suo desiderio è verso di me.

Vieni, amato mio, andiamo nei campi, passiamo la notte nei villaggi.

Di buon mattino andremo nelle vigne, vedremo se germoglia la vite,

se le gemme si schiudono, se fioriscono i melograni: là ti darò il mio amore!...”²

Se Dio si può definire AMORE, è logico che ci abbia creato sessuati per poter amare. Per questo baciarsi è come pregare assieme a Dio. “Che mi baci con i baci della sua bocca³”, perché “baciare è pregare”⁴.

3°.- ALCUNE RIFLESSIONI:

Dio ha voluto che fossimo UOMO o DONNA. Diversi per poterci attrarre e desiderare e per poter così formare una coppia⁵. Padre Caffarel ci dice che il centro della creazione non è l’individuo bensì la coppia. Per questo ci ha fatto uomo e donna, due sessi diversi: il maschile e il femminile. Ma Dio come vorrà che ci relazioniamo fra di noi? Come vorrà che viviamo la nostra sessualità?

2- Cantico dei Cantici, 7, 11-14.

3.- Cantico dei Cantici, 1,2.

4.- Titolo del libro di Wunibald Müller, “Besar es orar”, ed.Sal Terrae, Santander, 2005 (trad.nostra).

5.- Conferenza di Chantilly, 1987.

Dio vuole che la sessualità sia fonte di spiritualità: ci ha creato diversi perché potessimo relazionarci in profondità e potessimo incontrarlo nella nostra interiorità. “La sessualità è la vera fonte di spiritualità⁶.”. Ci ha creato uomo e donna perché ci amassimo, perché Lui è colui che più ama ed è felice se noi ci amiamo. I nostri incontri sessuali si possono trasformare in preghiera se li viviamo a partire dalla parità e dalla comunione con Dio. Quando ci amiamo, gli angeli sbattono le ali dall’invidia e la natura si rallegra e diventa rigogliosa; questo è ciò che ci vuole dire Dio nel Cantico dei Cantici.

Ci ha creati uomini e donne in modo che la forza della sessualità ci aiuti a vivere intensamente⁷. Nella nostra vita quotidiana sentiamo che la spiritualità e la sessualità sono le due forze vitali più intense. Separare queste forze è come separare il cuore dell’uomo da quello della donna. Se uniamo in maniera positiva la spiritualità e la sessualità facciamo sì che la nostra religione diventi fiorente. La sessualità non è una forza che va repressa, né che va rinchiusa in una torre, ma è un dono che Dio ci ha dato per poterla vivere con allegria.

Dio vuole che uniamo le due forze che ha depresso in noi: molto spesso, ci hanno detto che Dio disapprova la sessualità. Abbiamo sentito anche che l’erotismo è un nemico della spiritualità. Non è così. Dio ci ha creati erotici e spirituali e vuole che uniamo questi due aspetti. Se separiamo l’erotismo dalla religione banalizziamo l’erotismo e rendiamo la religione qualcosa di freddo e poco umano. L’eros isolato dall’amore diventa egoista, disumano, astratto e maschilista. Dio ci

6- Anselm Grün, citato da Wunibald Müller in “Besar es orar”.

7- Anselm Grün, “Intimität und zolibatares”, Leben, Würzburg 1995.

ha donato l'erotismo e ci ha donato un cuore per amare. L'amore sensuale assieme all'amore spirituale agape danno entusiasmo e allegria alla nostra vita interiore. La santità ci richiede di non dimenticarci di essere umani e ci dice che i nostri incontri sessuali sono un regalo che si manifesta con gli abbracci, le carezze e il donarsi reciproco.

Con la sessualità Dio risveglia in noi un bisogno e, allo stesso tempo, ci suggerisce come soddisfarlo. Tutti abbiamo il bisogno di essere toccati, abbracciati, accarezzati e sostenuti dall'altro. È un bisogno elementare. La forza della sessualità è quella che ci fa uscire da noi stessi e ci spinge a donarci, a consegnarci e a unirci con l'altro. Molti cristiani sentono che la sessualità alimenta la loro speranza e generosità e che è quella che li rende capaci di raggiungere Dio.

Dio è colui che più ama e che più desidera il nostro bene. Per Lui, l'amore umano è la migliore manifestazione del suo amore. Per questo, un nostro grande peccato consiste nel dividere e separare l'amore umano da quello per Dio. Se noi desideriamo, se percepiamo la forza dell'attrazione che ci porta all'amore, tutto risulterà piacevole e tutti gli eventi della vita si illumineranno. La sessualità ci conduce nella parte più profonda dell'altro, quella dove si incontra Dio.

L'eros, di pari passo con l'amore, rallegra la vita, riveste di bellezza la natura, rallegra i cuori degli amanti e il cuore di Dio, che è felice con loro. "Chi non è capace di provare delle emozioni con la propria anima potrà fare carriera come funzionario ma non riuscirà ad emozionare le persone"⁸.

8.- W. Müller, "Besar es orar", Sal Terrae . ST Breve, Santander, 2010 (trad.nostra).

4°.- PER DIALOGARE:

In un momento di silenzio cerchiamo di vedere Dio, libero dalle caricature che lo sfigurano, nello stesso modo in cui noi ci vediamo l'uno con l'altro: nudi, senza pregiudizi, senza alcun inganno o finzione. Guardiamoci negli occhi e sicuramente ci vedremo Dio che sta desiderando che guardiamo la sessualità in maniera positiva.

Per il nostro Dialogo:

1ª-Uno alla volta rispondiamo: cos'è per noi il SESSO?

2ª- Cos'è per noi la SESSUALITÀ?

3ª- Come crediamo che Dio veda il sesso e la sessualità?

Ricerchiamo la risposta nel nostro cuore, senza altri riferimenti che non siano il Suo amore e il Vangelo. (Dopo aver condiviso e parlato sulle risposte, leggete ciò che segue e comparatelo con quello che avete appena detto):

IL SESSO non è una parte di noi. Non sono gli organi genitali con cui otteniamo il piacere o procreiamo. Il sesso siete tu e lei, uomo e donna, genere maschile e femminile. Il sesso è la tua e la sua totalità, costruita lungo tutta la vostra vita; è la vostra biografia.

La SESSUALITÀ è la maniera di accettare, riconoscere e identificarsi con il nostro sesso. È il modo di essere e di relazionarsi. Ed è la maniera in cui ci desideriamo, ci amiamo, ci doniamo, ci incontriamo, ci regaliamo all'altro, la maniera in cui organizziamo la nostra vita come esseri sessuati.

5°.- PRENDIAMOCI PER MANO E FACCIAMO UN MOMENTO DI SILENZIO-PREGHIERA

Dopo questa semplice lettura è possibile che siate arrivati alla **seguente conclusione**:

Siamo esseri sessuati perché è Dio che l'ha voluto. Il sesso fa sì che siamo uomini e donne e Dio vuole che abbiamo relazioni mature e profonde e che ci avviciniamo al Regno dell'Amore. Dio vuole che accettiamo la nostra sessualità e che possiamo avere dei rapporti felici.

Tenendo in considerazione questi desideri di Dio...

Preghiamo⁹:

Signore, chiariscici le idee per vivere in pace e allegria i nostri incontri...

Quando ci guardiamo in silenzio, vediamo nei nostri occhi gli occhi amorevoli di Dio.

Signore, chiariscici le idee per vivere in pace e allegria i nostri incontri...

Se guardiamo Dio con amore, vedremo che ride delle stupidaggini che abbiamo detto e fatto riguardo la sessualità.

Diamoci un bacio convinti del fatto che con il bacio preghiamo, ci desideriamo, usciamo da noi stessi e ci riuniamo a Dio che ci accompagna.

9.- I puntini di sopsensione che mettiamo nei momento di PREGHIERA indicano dei momenti di silenzio.

Signore, chiariscici le idee per vivere in pace e allegria i nostri incontri...

“L’amore terreno non è altro che un mezzo per l’amore celeste” ci dice W. Müller. Ci dimentichiamo che la sessualità è pregare e baciare, è passione, è ardore e desiderio. Ed è anche guardare, toccare, preparare la tavola, prenderci per mano, parlare con affetto, riassetare la cucina e rifare il letto... Tutto questo può far sì che ci sentiamo vicini e, nel sentirci vicini, ci avviciniamo a Dio e ci sentiamo toccati da Lui.

Signore, chiariscici le idee per vivere in pace e allegria i nostri incontri...



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

Sessualità e spiritualità
CONIUGALE

Un invito al dialogo

2.

SECONDO TEMA

Uomo e Donna:
diversi e uguali.

Allegato alla Lettera End 197 - Marzo-Aprile 2018



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:

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.

Le 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-

mmunità. 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**¹. 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 FEMMINITÀ. 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 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 II². 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 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 sorprende 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 di 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' scocciata e controvoglia 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.

1^a- 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?

2^a- 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.

3^a- Il testosterone -ormone maschile- potenzia l'aggressività, mentre gli estrogeni -ormone 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 al 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 hai 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 seguisse 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, unirci 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'amarrezza 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. Vorremmo 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-internacional@wanadoo.fr
www.equipes-notre-dame.com