

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

Un invito al dialogo

**10.**

**DECIMO TEMA**

---

---

**“Coltiviamo la  
*nostra sessualità*”.**

---

---





**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:

“Mariti, amate le vostre mogli, come anche Cristo ha amato la Chiesa e ha dato se stesso per lei, affin di santificarla, dopo averla purificata col lavacro dell’acqua mediante la Parola, affin di far egli stesso comparire dinanzi a sé questa Chiesa, gloriosa, senza macchia, senza ruga o cosa alcuna simile, ma santa ed irreprensibile. Allo stesso modo anche i mariti debbono amare le loro mogli, come i loro propri corpi. Chi ama sua moglie ama se stesso. Poiché niuno ebbe mai in odio la sua carne; anzi la nutre e la cura teneramente, come anche Cristo fa per la Chiesa, poiché noi siamo membra del suo corpo. Perciò l’uomo lascerà suo padre e sua madre e s’unirà a sua moglie, e i due diverranno una stessa carne.”<sup>1</sup>.

“Dio ha inventato il matrimonio perché fosse la scuola dell’amore e della dedizione”. Questo amore e questa dedizione “non sono due fratelli che camminano su strade parallele, sono bensì una comunione nella quale ci imponiamo “l’obbligo”(norma di vita) di non smettere d’amare; oppure, che è lo stesso, di decidere di vivere sempre con un atteggiamento del “per te” e non con quello del “per me”<sup>2</sup>

## 2°.- DIO VUOLE CHE VIVIAMO UNA SESSUALITÀ COLTIVATA, CHE PARLI IL LINGUAGGIO DELL’AMORE.

**P**adre Caffarel aveva scoperto che l’amore coniugale e l’amore di Dio non si possono sepa-

1.- Efesini 5, 25-33.

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

rare. Dio c'è dove c'è l'amore. Ciò che ci unisce ci unisce a Dio e ciò che ci divide, ci divide da Dio. Per questo il nostro sacramento consiste nell'essere simbolo e manifesto del grande amore di Dio.

I nostri gesti-atti d'amore sono il modo in cui rendiamo visibile questo amore. L'esperienza della sessualità è il grande strumento che Dio ci ha dato per poter amare. Il linguaggio dell'amore ha la peculiarità di fare comunione, rispettando le differenze e le particolarità di ognuno.

### 3°.- UN PO' DI MUSICA E DI DANZA EROTICA:

*Stavo passeggiando per una strada del centro della mia città. Uomini e donne si erano fermati ad ascoltare un duo di violino e violoncello. I due strumenti, guidati dalla stessa partitura, si alzavano e si abbassavano; si incrociavano e si ascoltavano con un sentimento profondo. La nota acuta del violino era sostenuta da quella grave del violoncello. Tutto era in armonia. Si fermavano assieme e, a volte, giocavano ad inseguirsi, a riniziare e a guardarsi, sempre a tempo e sempre con l'uno che seguiva l'altro. Perfino i momenti di silenzio erano musica, bellezza e intesa. Nessuno si sentiva il protagonista e i due suonavano e suonavano senza stancarsi. Mescolavano le loro note, si nascondevano uno sotto l'altro e, con affetto, uno rimaneva in silenzio mentre l'altro si "mostrava". E in questo si alternavano. I due si sentivano importanti allo stesso modo. La gente applaudiva. I due si ascoltavano seduti sul pentagramma sul quale suonavano. Senza predominare nè sottomettere. Senza primo nè secondo. Si di-*

*cevano: “Dimmi ciò che provi!”, disse il violino, “e ciò che sente il tuo cuore!”. E il violoncello rispose con le note più toccanti della partitura: “Non voglio che mi parli delle cose, voglio che mi parli di te.” Assieme terminarono dicendosi: “Amo il tuo spirito e non quello che succede al di fuori! Mi piacerebbe non essere invisibile, nè tu sordo al mio grido!*

Quando uno taceva l'altro volava e, in piccoli momenti, i due stringevano i loro archi sulle corde per gridare, innamorati, il loro grido d'amore.

Vedendo questo bel spettacolo, mi sono ricordato di Van de Velde<sup>3</sup> (1873-1937) quando diceva: “C'è bisogno di due persone per ballare il tango”. Siamo marito e moglie che assieme vogliamo ballare il tango dell'amore, una danza per due: Dio e le coppie. Questo ballo è il simbolo dell'amore fra pari, dell'abbraccio affettuoso e della compagnia giocosa e volubile. Ho pensato: ballare, suonare e vivere la sessualità è un gioco di spontaneità, ed è gioire di un passo indietro, un altro senza fretta, senza calpestarci e senza fretta di voler arrivare alla fine.

Dio, maestro del ballo delle anime, vuole che amiamo e balliamo, che siamo liberi e ci amiamo pur essendo diversi. Al termine di questo ballo uniamo i nostri corpi, facciamo comunione e siamo il miglior simbolo dell'amore che Dio ha per noi.

---

3.- Van de Velde. Sessuologo formato nella tradizione sessuale vittoriana. Influenzò la sessualità di una generazione (trad.nostra).

## 4°.- COME COLTIVARE QUESTO BALLO? -

**-Giocando fra pari.** Tutti e due siamo protagonisti, tutti e due provochiamo, tutti e due prendiamo l'iniziativa, tutti e due agiamo e smettiamo di agire, tutti e due diciamo come ci sentiamo e quello di cui abbiamo bisogno.

**-Vivendo gli incontri intimi più frequentemente,** convinti del fatto che Dio ci accompagna in questi incontri con la tenerezza e con la ricerca del piacere comune. Dio vuole che il nostro amore ci nobiliti.

**-Vivendo l'unione sessuale pieni di amore di agape.** Non possiamo essere evangelizzati senza umanità. Informiamoci sul tema e non pensiamo che gli anni ci rendano indifferenti alla sessualità. Non smettiamo mai di essere soggetti sessuati.

**-Smettendo di essere spettatori della vita per iniziare a viverla intensamente.** Smettiamo di criticare coloro che non la pensano come noi e non disperdiamo energie difendendoci da quelli che ci attaccano. Preoccupiamo invece di coltarci, leggere, studiare e, soprattutto, di vivere e chiedere aiuto a Dio affinché i nostri incontri si liberino dalla routine, creino comunione e siano animati dalle sorprese. In questa maniera la nostra esperienza sarà più gioiosa, più duratura e più autonoma.

**Coltivare equivale all'abnegazione.** "Non c'è amore senza abnegazione" <sup>4</sup>. Questo presuppo-

4.- Padre Caffarel nella conferenza di Chantilly (trad.nostra).

ne il guardare il mondo di petto per non confondere "l'essere fedele" con "l'essere intrappolato"<sup>5</sup>. "Ciò che non riesci a risolvere con le parole, risolvillo con le preghiere. Ciò che non riesci a risolvere in piedi, risolvillo in ginocchio. Pensa che oltre la tua forza c'è la potenza di Dio". È qui che risiede l'energia per coltivarci.

Dobbiamo capire che "l'etica sessuale non si riferisce a ciò che è proibito o concesso. Non ci sono regole. Non può esistere una vera moralità della sessualità se non esiste una qualità umana della stessa"<sup>6</sup>.

**Continuiamo ascoltando le parole di padre Caffarel:** "Aiutiamo la Chiesa a rivedere la sua visione antropologica". "L'unione sessuale incarna l'amore nel momento in cui si integrerà dietro il tessuto di relazioni quotidiane in cui abbia un senso"<sup>7</sup>.

"Il mondo ha banalizzato la sessualità" in due modi: 1-cercando un angelismo poco umano e che nega l'eros che abbiamo dentro, ossessionato dalla procreazione; 2-cercando in maniera unica ed esclusiva il piacere. "Bisogna umanizzare più che moralizzare", diceva Padre Caffarel, come se avesse sentito il nostro papa Francesco quando dice che "dobbiamo essere più esperti e testimoni di umanità e meno guardiani della moralità".

**Padre Caffarel continua<sup>8</sup>:** "Si predica la moralità del matrimonio, si va dicendo ciò che è concesso e ciò che è proibito".... però non abbiamo

5.- Ibid.

6.- Ibid.

7- Lettera francese di E.N.D. N° 201 di marzo-aprile del 2013, pag 11, ultimo paragrafo (trad.nostra).

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



coltivato adeguatamente i matrimoni cristiani affinché "facciano bene l'amore".

- *Non c'è libertà senza conoscenza.*

*La libertà senza conoscenza prende il nome di addomesticamento.*

*Non c'è conoscenza senza libertà.*

*La conoscenza senza libertà prende il nome di repressione.*

*Non c'è conoscenza né libertà senza creatività.*

*La conoscenza e la libertà senza creatività prendono il nome di illusione.*

*Ed è ora che passiamo dall'addomesticamento, dalla repressione e dall'illusione sessuale ad un'esperienza libera, piena, cosciente, gioiosa e serena della nostra sessualità"<sup>9</sup>.*

## 5°.- SEDIAMOCI, LEGGIAMO E DIALOGHIAMO:

Coltivare è il contrario della vecchia repressione sessuale e della sensualità contemporanea che tendono a negare e banalizzare la donna e la sessualità. Coltivare significa continuare ad amarci come oggetti sessuati, come uomo e donna che cambiano il proprio atteggiamento, i propri segni e gesti quando diventano più maturi, in seguito a nuove esperienze che li portano a fasi sempre nuove di crescita. Questo ci aiuta a capire che: 1- Non c'è un termine per le relazioni sessuali; 2- che queste non sono privilegio per i giovani; 3- che la necessità di abbracciare, esprimere sentimenti ed amore ed essere amati, non sono qualcosa che scompare col tempo; 4- che la sessualità non è incentrata sull'orgasmo ma sull'amore; 5- che i cambiamenti fisiologici devono portarci a riadattare la nostra esperienza sessuale in base all'età.

9.- Santos Beneti "Sexualidad creativa". Ed. san Pablo, 1994, introduzione (trad.nostra).

1<sup>a</sup>.- Quale dei cinque punti appena esposti ci costa accettare maggiormente? E perché?

2<sup>a</sup>.- Se abbiamo avuto e abbiamo delle difficoltà nei nostri incontri sessuali, ne abbiamo parlato fra i due o con un esperto? Qual è stato il risultato?

3<sup>a</sup>.- In che modo ricreiamo, durante tutta la giornata, un clima positivo, ottimista, intimo, aperto e che può favorire piacevoli incontri sessuali?

4<sup>a</sup>.- In che misura siamo simboli dell'amore di Dio nei nostri incontri sessuali? Con quali atteggiamenti dimostriamo che siamo questi simboli?

## 6°.- COLTIVIAMO LA NOSTRA SESSUALITÀ PREGANDO ASSIEME:

Facciamo un attimo di silenzio e soffermiamoci sulle idee seguenti: pregare è comunicarci con Dio nell'intimità. Dio è pura comunicazione. Egli comunica perché ama. Per questo Dio quando ci guarda non ci misura né ci soppesa. "infatti il Signore non bada a ciò che colpisce lo sguardo dell'uomo: l'uomo guarda all'apparenza, ma il Signore guarda al cuore".<sup>10</sup> Dio ama quando comunica, come ha dimostrato attraverso la presenza di Gesù. Egli ha comunicato con noi nella miglior maniera possibile e con la massima empatia: sentendo come noi e facendosi come noi.

**Diciamo assieme:** Poiché crediamo in Te, Signore, vogliamo che la nostra comunicazione arrivi nel profondo dell'altro e così, insieme, giungere

<sup>10</sup>.- Samuele 16, 6-7.

a Te. Siamo convinti che comunicarci con te sia il modo migliore per comunicare fra di noi.

“E Dio? Ebbene, Dio sono io lo che sono fra le braccia di lei il mio amore. Sì, e lei che è fra le mie braccia.

Dio? Esiste ed è presente nell’abbraccio che ci diamo noi due

Amalgamati in un tutto, persi l’uno nell’altro” <sup>11</sup>.

**Moglie:** Riconosciamo, Signore, che ci hai donato un corpo per poterlo donare, offrirlo e per provare piacere. Ti benediciamo per questo e vogliamo vivere con un atteggiamento del “per te” invece del “per me”.

**Marito:** Manifestiamo davanti a Te che vogliamo che i nostri corpi siano il tuo tempio, il tuo cantuccio e il tuo rifugio. Sappiamo che sei tu a desiderarlo. Prendici ed eleggici per poter essere simboli del tuo amore.

**Moglie:** Vuoi che coltiviamo la nostra sessualità con naturalezza, spontaneità, senza ricercare la funzionalità, né il risultato finale o la meta. Chiediamo a te di aiutarci a farci trasportare dall’amore.

**Marito:** Poiché guardiamo e sentiamo diversamente, poiché voglio comprendere mia moglie e voglio che lei comprenda la mia mascolinità, per questo vorremmo che Tu faccia da tramite tra di noi, affinché possiamo vivere la nostra sessualità comprendendoci ed apprezzandoci da pari.

<sup>11</sup>.-. “Juan Ramón, Alberdi: dos poetas líricos”, ed. Diego Martínez Torrón, 2006 (trad.nostra).

**Moglie:** Tu sei generoso, comprensivo e fiducioso.

**Marito:** Sappiamo che sei un Dio che, per mezzo di Gesù, può toccare, curare, guardare e salvare tramite il suo sguardo. Sappiamo che questo tuo sguardo risveglia il nostro corpo per l'amore, per la relazione e per la vita<sup>12</sup>.

**Moglie:** Sei stato la buona novella perché ti sei fatto verbo, aperto e vulnerabile, rispettoso e libero.

**Entrambi:** Continui ad essere la buona novella per noi, invitandoci sempre all'amore, all'amicizia, agli affetti e al piacere del corpo. Accompagnaci in questo cammino in cui ci facciamo uomo e donna, affinché assieme possiamo continuare a conoscerci, incontrarci, organizzarci e gioire della nostra donazione reciproca.

---

<sup>12</sup>.- Mercedes Navarro (religiosa mercedaria), "(7) palabras". Ed. PPC. Madrid, 1996.





**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)