

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

Un invito al dialogo

6.

**SESTO TEMA**

*“Educhiamoci per educare”*

---

**La sessualità e**  
*l'essere genitori*

---





**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...cerchiamo assieme
- 9** ..... Il perdono rende possibile la tenerezza
- 10** ..... Coltiviamo la nostra sessualità
- 11** ..... Riscoprire il nostro amore
- 12** ..... EPILOGO: testimonianze

## 1°.- CITAZIONE INIZIALE:

"Perciò l'uomo lascerà suo padre e sua madre e si unirà alla sua moglie, e saranno una stessa carne"<sup>1</sup>. "Dio creò l'uomo a sua immagine; a immagine di Dio lo creò; maschio e femmina li creò. Dio li benedisse e disse loro: siate fecondi e moltiplicatevi, riempite la terra e soggiogatela"<sup>2</sup>. Dio vuole che siamo una stessa carne e che siamo fecondi nell'amore e nei frutti dell'amore.

**N**on siamo esseri sessuati solo per avere figli. Siamo uomo e donna per relazionarci come esseri sessuati. Parlare di sessualità nella coppia è come parlare dell'allegria che la natura ci mostra quando diviene testimone della gioia di coloro che si amano. "Nel mezzo di questo universo, dove ogni creatura proclama la mia gloria, celebra la mia perfezione, finalmente è nato l'amore per mostrare il mio Amore"<sup>3</sup>. È questo che ci fa capire Dio nel Cantico dei Cantici. La sessualità è una dimensione che Dio ci ha dato per il nostro sviluppo umano e spirituale. Secondo lui il nostro atteggiamento dovrebbe essere naturale, spontaneo e positivo. Dio ci ha dato un'intelligenza spirituale che conosce i valori, il senso e la filosofia della vita. Questa intelligenza ci rende capaci di comprendere che l'uomo e la donna sono esse-

1.- Genesi 2,24.

2.- Genesi, 1, 27 – 28°

3.- Péguy, filosofo e poeta francese, citato nel tema dell'anno 2015, capitolo 7 (trad.nostra).

ri capaci di relazionarsi, amarsi e dare alla vita dei figli, quando ci sono le condizioni adeguate. "L'essere genitori responsabili deriva da una decisione libera, ponderata, amorevole, presa di comune accordo dai coniugi sul numero di figli da avere".<sup>4</sup>

Una cosa è vivere la nostra sessualità, un'altra è essere padri e madri.

Essere genitori è una scelta libera e AUTONOMA che dobbiamo decidere con INTELLIGENZA, con GENEROSITÀ e FEDE in DIO.

## 2°.- ALCUNE IDEE.

### 2-1 Cosa ci richiedono queste quattro parole?

#### **Essere intelligenti presuppone:**

-Decidere e vivere le scelte fatte in coppia tenendo in considerazione i fattori lavorativi, psicologici e e famigliari.

-Essere coscienti delle motivazioni che ci portano a decidere il numero e il momento in cui avere figli.

-Decidere di comune accordo, avendo ben chiaro in mente che un figlio non è la soluzione per una relazione difettosa..

-Avere ben chiaro in mente che potremmo creare una famiglia in armonia se siamo una coppia equilibrata.

4.-Manu el Gómez Ríos, "Llamados al amor" (Temas per il matrimonio) Edt Cobarrubias, Madrid, 1987 (trad.nostra).

## **Cosa presuppone l'essere GENEROSI?**

- Adottare un atteggiamento di disponibilità a dare la vita e di darla in abbondanza.
- Includere, poco a poco, i nostri figli nel circolo delle nostre relazioni e responsabilità.
- Vivere con una generosità dinamica capace di adattarsi al momento che vive la coppia e i suoi figli.

## **Essere AUTONOMI presuppone:**

- Non essere alla mercè di quello che ci dicono o impongono gli altri ed essere fedeli al disegno progettato in coppia.
- Essere sempre aperti ad informarci ed a formarci per poter accertare le nostre decisioni.
- Essere esigenti con la società per quanto riguarda le infrastrutture per l'infanzia, sanità, compromesso famiglia-lavoro, istruzione...

## **Cosa presuppone avere FEDE IN DIO?**

- Credere che nostro Signore, che si manifesta attraverso la tenerezza, ci darà sempre una mano.
- Essere, l'uno per l'altro, simboli del suo amore nel compromesso, fidandosi l'uno dell'altro, aiutandosi reciprocamente, proteggendosi e dialogando costantemente.
- Considerarci uomini e donne molto fortunati di poter credere di essere creatori con Dio, facendo sì che la bontà, il bene, la bellezza, i valori della

fede, la speranza e la pietà aiutino a far crescere i nostri figli.

## 2-2- Implicazioni sulla nostra sessualità.

I figli non separano nè uniscono.

Confermano e fortificano un'unione già presente nella coppia o aumentano la

divisione che già c'era prima di loro. Se ci amiamo vivremo l'amore e la

dedizione data ai figli, come espressione dell'amore reciproco.

L'amore e il tempo che dedichi ai nostri figli è l'espressione dell'amore

che provi per me, ci diciamo quando i figli e il dedicarsi a loro sono

la manifestazione del nostro amore.

Per questo, un atteggiamento positivo verso la sessualità la può rendere una delle forze più potenti e feconde che possiamo avere in noi e, a volte, la fonte più pulsante di viva spiritualità<sup>5</sup>. La sessualità non rende difficoltosa la nostra relazione con i figli e la paternità/maternità non può essere fonte di gelosia, nè di ostacolo alla nostra intimità. Per ciò dobbiamo riservarci del tempo per stare da soli e apprezzare la nostra intimità con l'immagine dei nostri figli nel nostro cuore.

5. - Wüller. "Besar es orar".

Nel momento in cui la paternità/maternità siano una nuova circostanza della nostra vita, dobbiamo imparare a riscoprire la nostra sessualità, celebrarla diversamente e apprezzarla progressivamente in questa nuova circostanza<sup>6</sup>. “Dare dall’inizio il peso adeguato ai figli, con il giusto equilibrio fra l’affetto che loro necessitano, l’attenzione che richiedono e l’intimità della coppia, non è un compito facile!”<sup>7</sup>

### **2-3.- È nostro compito educare alla sessualità i nostri figli.**

“La fecondità “biologica” è quindi una fecondità umana che non termina con la venuta al mondo della prole. Si tratta di assumere l’incarico, in maniera responsabile, non solo della nascita ma anche della formazione e dell’educazione dei figli. Si tratta di guidarli fino all’età adulta”.<sup>8</sup>

-Siamo responsabili dell’educazione dei nostri figli dalla loro nascita. Questa educazione non si impartisce con discorsi ma con la tenerezza, con gli abbracci, gli sguardi e i baci nei momenti opportuni. Educiamo alla sessualità i nostri figli quando ci rispettiamo, ci apprezziamo, ci ascoltiamo e ci identifichiamo positivamente con il nostro sesso. Quando un bambino vede come si amano i suoi genitori, come esprimono i loro sentimenti e come si prendono cura del loro corpo, stanno ricevendo la migliore educazione sessuale senza aver bisogno delle parole. Il bambino che vede tutto questo da quando è nato sentirà che è giunto in un mondo in cui vale la pena vivere.

6.- Henri Nouwen, citato da W. Müller in “Besar es orar” (trad.nostra).

7.- Padre Yves Beyin in “Es la conquista de la intimidad”. Dinámica de la intimidad – capitulo 9 (trad.nostra)

8.- “Evangelizzare la sessualità” – E.N.D. (trad.nostra).



### 3°.- UNA STORIA PER EDUCARE:

Educheremo alla sessualità preparando un ambiente familiare con positività, creatività ed intimità. Cerchiamo di educare all'autonomia. Facciamo come il buon taglialegna: "C'era una volta un re a cui avevano regalato due falchi. Uno volava mentre l'altro si rifiutava e stava fermo su un ramo. Il re promise una grande ricompensa a chi avrebbe fatto volare il suo secondo volatile. Un bel giorno vide volare i due falchi assieme e volle subito conoscere chi era riuscito a compiere il miracolo e lo fece chiamare a palazzo. Arrivò un umile taglialegna e gli chiese come fosse riuscito nell'incredibile intento. È stato molto semplice signore, disse il taglialegna, con modestia. Ho semplicemente tagliato il ramo su cui stava appoggiato quindi non gli era rimasta altra soluzione che volare.

Quali sono i rami che ci impediscono di volare liberamente? Sono forse i rami del bisogno di sicurezza, della paura, del timore, della mancanza di autonomia, del non avere le idee chiare...? Se ci aggrappiamo alla certezza del ramo, difficilmente i nostri figli apprenderanno dal nostro volo la libertà, l'autonomia e il piacere del volare in coppia. Voliamo descrivendo la traiettoria di una sessualità libera, gioiosa ed evangelica. Non neghiamo ai nostri figli la possibilità di vedere un volo così bello.

Educhiamo alla sessualità vivendola. Il bambino interiorizza quello vede nei suoi genitori. Se loro sono orgogliosi del loro corpo e del loro genere (maschile o femminile), i bambini si identificano positivamente con il proprio. Il mondo può cambiare con

il nostro esempio, non con le parole, i discorsi o i sermoni. Educare è più difficile che insegnare, diceva Quino di Mafalda. Per insegnare abbiamo solo bisogno di "sapere" ma per educare è necessario "essere".

Inoltre, non ci dimentichiamo che educiamo dal momento del concepimento. Il bambino che si sente amato, accettato e voluto prima di nascere percepisce delle sensazioni positive che lo influenzeranno in seguito.

#### **4°.- SCELTO IL LUOGO E IL GIORNO, CON I NOSTRI FIGLI OPPORTUNAMENTE SISTEMATI, SEDIAMOCI E DIALOGHIAMO!**

Per evitare che la routine si appropri della casa, c'è un altro sistema di cui vorrei parlarvi un po' più a lungo. Prendete la vostra agenda e, come annotate un'uscita al cinema o una cena dagli amici, segnatevi un vostro incontro, fra voi due. Dev'essere chiaro che queste due o tre ore sono "tabù", o meglio: sacre, per usare un'espressione più cristiana! Non permettete in alcun modo che per qualche motivo, quelli che non vi farebbero cancellare un ritrovo o una cena con gli amici, vi faccia saltare questo incontro riservato a voi stessi<sup>9</sup>. Educare, come suggerisce il racconto, non consiste nel muovere le ali dei nostri figli ma nel ricreare lo spazio che permetta loro di volare liberamente. Sostituiamo i "fari" a breve distanza con quelli "lunghi"; pensiamo più alla loro autonomia ed abilità del domani che ad evitare il dolore o il sacrificio di oggi. Poichè educare non significa sostituirsi ma accompagnare. Se educiamo tramite le nostre relazioni affettuose eviteremo gli errori di un'educazione influenzata dalle nostre paure.

<sup>9</sup>. Padre Caffarel. "Las encrucijadas del amor" – El deber de sentarse. (trad.nostra).

Se proteggiamo più del dovuto i nostri proetti, perchè li lasciamo senza difese se neghiamo la loro capacità di decidere. Pensiamo a tutto questo e domandiamoci:

**1ª.-** In che maniera trasmettiamo ai nostri figli che la sessualità è l'arte di qualità con cui relazionarsi con gioia?

**2ª.-** Che tipo di genitori siamo: 1-di quelli che preparano il cammino che dovranno fare i nostri figli o, 2- di quelli che preparano i propri figli perchè percorrano il loro di cammino? Giustificate le vostre risposte.

**3ª.-** In che modo e in quali momenti cerchiamo che i nostri gesti, sguardi, carezze, abbracci e baci siano per i nostri figli la testimonianza del gesto, dello sguardo, della mano e del volto di Gesù? I discepoli di Emmaus lo avevano riconosciuto "nello spezzare il pane"?

## 5º.- DOPO IL DIALOGO, PREGHIAMO ASSIEME:

**-Moglie:** "Non dare l'elemosina senza che vada a Gesù. Non dare l'elemosina senza che nel tuo sguardo, nel tuo volto, nella tua mano, non si possa riconoscere la mano, il volto e lo sguardo di Gesù<sup>10</sup>. ...(momento di silenzio)....

**-Entrambi:** Signore, che il nostro comportamento e i nostri gesti di tenerezza e amore possano ricreare l'ambiente adeguato all'educazione sessuale dei nostri figli...

**-Marito:** Signore, vogliamo camminare assieme,

10.- Cardenal Santiago o Agreló in "Palabra y vida", Comentario sul Vangelo, a proposito del testo sui discepoli di Emmaus.

mano nella mano con i nostri figli ma senza smettere di intrecciare le nostre di mani, di marito e moglie. .... (Momento di silenzio)...

- **Entrambi:** Dacci, Signore, l'equilibrio e l'attenzione necessari a dare la giusta priorità alla nostra coppia senza dimenticare che la coppia diventa più bella e nobile con i figli che ci doni...

-**Marito:** Dare l'affetto e l'attenzione necessari ai figli, senza tralasciare la nostra intimità non è facile Signore, aiutateci!

- **Entrambi:** Che il nostro lavoro, la stanchezza, il tempo libero, la televisione e le nostre attività religiose non interferiscano con la nostra relazione di coppia, nè ci rubi il tempo per i nostri figli.





**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)