

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

Un invito al dialogo

9.

**NONO TEMA**

---

---

**“Il perdono  
rende possibile  
*la tenerezza*”.**

---

---





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

## 1°.- CITAZIONI INIZIALI: IL PERDONO FACILITA I NOSTRI INCONTRI.

**1-** Per poterci incontrare nella gioia della riconoscenza e della generosità dobbiamo guardare i bisogni della nostra coppia a partire dal nostro cuore.

**2-** Il secondo passo è rivestirsi in maniera adeguata: "rivestitevi dunque di sentimenti di tenerezza, di bontà, di umiltà, di mansuetudine, di magnanimità.....al di sopra di tutto ci sia sempre l'amore perché soltanto l'amore tiene perfettamente uniti"<sup>1</sup>. Con un vestito del genere potremo già comprendere che Dio perdona tutto, come disse un'anziana a papa Francesco. Il papa, che l'aveva sentita, le chiese "perché ne fosse tanto sicura". Lei rispose: "perché se il Signore non perdonasse tutto, il mondo non esisterebbe". Può aiutarci a perdonare il fatto di pensare che Dio stesso non è mai stanco di perdonare.

**3-** Con il perdono possiamo giungere al passo importante: "sentirci amati". Se fra di noi ci sono pressioni non ci possiamo sentire amati. Chiediamo perdono di aver pensato unicamente a soddisfare i nostri bisogni e di aver dimenticato così la nostra coppia. "Se non foste disposti a perdonarvi tutto, il vostro matrimonio non potrebbe esistere", ci sussurra l'anziana che ha incontrato papa Francesco.

**4-** Il perdono ci permette quindi di lasciarci alle spalle i fardelli del passato ed aprirà la porta a nuovi incontri sessuali.

---

<sup>1</sup>- Colossesi 3,12-21.

Per quanto riguarda il vivere la **SESSUALITÀ** forse dobbiamo chiederci perdono per non avere tenuto in considerazione che l'amore non si FA ma si SENTE e si VIVE. Infatti si vive ciò che è sostanziale mentre si fa ciò che accidentale. Per questo sia l'amore sia la sessualità non si fanno ma si sentono e si vivono. Questo è ciò che importa veramente.

**5-Come ci si perdona?** Con la compassione, come il buon samaritano. Guardandosi con amore, mettendosi al "posto" dell'altro che soffre nel profondo. Avere compassione significa sentire assieme a lui o lei, accompagnare nel dolore e, a volte, essere capaci di lasciare che l'altro prenda le sue decisioni. Si tratta quindi di stare molto vicini a chi perdoniamo, senza forzature, condizionamenti e senza complicare le cose per niente.

## **2°.- ALCUNE IDEE: L'ABBRACCIO DEL PERDONO**

-Con l'ABBRACCIO del PERDONO celebriamo la nostra unione, ridiamo affetto e ci sentiamo rinati.

-“Ti perdono” mormora lei, con la voce spezzata- “Sono solo venuta a dirti che ti perdono”. E scoppiò a piangere.

Il giovane guardò in silenzio ma nel profondo del suo cuore, sentiva che queste parole lo avevano reso libero. Come se gli avessero tolto un grande peso sulle spalle.

- Aprire le braccia per accoglierci, accarezzarci e perdonarci, rispettando la nostra interiorità, fino a sentirci amati è il miglior regalo che possiamo farci. Poi, chiudiamo le braccia per stringerle l'uno sull'altro. Questo abbraccio è la vittoria sul nostro allontanamento, sulle differenze e sulle nostre debolezze.

- Lo sguardo dal cuore, la compassione verso l'altro e il rispetto della sua realtà sono le cose che rendono possibile il nostro perdono.

-Anche nel perdono possiamo essere simboli dell'amore di Dio, l'uno per l'altro. Questo amore ci aiuterà a gioire dei valori dell'altro, se lo perdiamo e se non trasformiamo l'episodio superficiale in qualcosa di importante.<sup>2</sup>

-Quando ci conosciamo abbiamo l'opportunità di capirci ma anche di ferirci, pertanto "rifiutare il perdono sarebbe come negarsi di vivere il presente"<sup>3</sup>.

-Vivere l'abbraccio sessuale ci richiede di comprendere la scienza del perdono che nasce dall'umiltà e "che è scelta personale e opzione del cuore"<sup>4</sup>.

### 3°.- TESTIMONIANZA:

Carolina ed Eduardo fanno parte dell'E.N.D. Hanno 4 figli. Senza sapere perché e senza poter fare

---

2.- "Hombre y mujer los creó" – EL PERDÓN". J. Antonio e Amaya MARCÉN – ECHANDI.

3.- Rémi y Florence, END BRASILIA 2012 (trad.nostra).

4.- Ibid.

altro che pregare per loro, la loro équipe aveva scoperto che Eduardo aveva una doppia vita. Scoprire questa verità è stato difficile per per Carolina. Lei si aggrappò al suo sacramento, pregò, si commiserò e accettò suo marito perdonandolo poco a poco. Quando lui realizzò il dolore di Carolina e la fiducia che gli aveva dato, iniziò a ragionare e lasciò la propria relazione adultera. I due hanno sofferto, si sono compatiti, si sono perdonati poco a poco e hanno fatto di tutto per amarsi reciprocamente di nuovo. Tutto si è risolto a partire dal triangolo magico della compassione, della preghiera e del perdono. È stata un'esperienza che ha unito l'équipe, ha aiutato loro a pregare con intensità ed è stata un'occasione per vivere la generosità del perdono e il sentimento di gratitudine al Signore (ripreso da E.N.D. BRASILIA 2012- dialogo di Rémi e Florence).

**Esempio di perdono:** *Ci ricordiamo del padre che aveva due figli? Sappiamo quello che fece il più piccolo: se ne andò lontano, iniziando ad avere un comportamento molto negativo, fino a che un giorno si disse: "mi alzerò, andrò da mio padre e gli dirò: Padre, ho peccato verso il cielo e davanti a te(...)" Quando era ancora lontano suo padre lo vide, ebbe compassione(...) "Presto portate qui il vestito più bello e fateglielo indossare(...) facciamo festa perché questo mio figlio era morto ed è tornato in vita"<sup>5</sup>.*

## 4°.- RACCOGLIAMOCI PER PREGARE ASSIEME E CHIEDERE PERDONO<sup>6</sup>:

Facciamo un momento di silenzio. Chiediamo ai nostri corpi che si rilassino... e mettiamoci nella posizione più comoda...

**Moglie:** Sappiamo che Tu non sei il fattorino del perdono. Sei puro perdono e misericordia. Tu ami, abbracci e accogli tutti coloro che si pentono e corrono verso di te. Non ti piace tanto che noi ti chiediamo perdono quanto che ci perdoniamo l'uno con l'altro. Come qualsiasi padre, quello che desideri è che noi, i tuoi figli, possiamo volerli bene, praticare il perdono e cresciamo bene.

**Entrambi:** Signore, accoglici come il figlio prodigo e dacci il valore di riconoscere, come lui, i nostri limiti. Aiutaci ad aprire il cuore affinché possa trovare spazio ciò che ci ha causato così tanto dolore.

**Marito:** Mi scuso per il mio egoismo, per aver pensato solo a me, per preoccuparmi più dei miei bisogni che ai tuoi, moglie.

**Moglie:** Sappiamo che il perdono richiede compassione, misericordia e forza per aiutarci a rimanere al fianco di chi ci ha offeso. Aiutaci in questo compito, Signore!

**Marito:** Dacci la capacità di pensare a ciò che viene bene a noi in coppia e non solo a quello che ci soddisfa individualmente.

---

6.- I punti di sospensione stanno ad indicare momenti di silenzio.



**Entrambi:** Ci piacerebbe che prima dell'abbraccio sessuale unissimo i nostri cuori feriti. Che la nostra esperienza sessuale sia la migliore espressione del nostro amore e il più gran simbolo dell'amore di nostro Dio ...

## **5°.- SEDIAMOCI PER DIALOGARE E PER DARE VOCE ALLA NOSTRA VERITÀ. CHE QUESTA VERITÀ DURI!.**

Con la sensazione di sentirci ancora in presenza di nostro Signore, sediamoci nel nostro posto preferito. Leggiamo le seguenti frasi e rispondiamo individualmente alle domande. Infine, compariamo le mie risposte con le tue e trasformiamo il tutto in parole di proprietà di entrambi. Vogliamo che queste parole siano di verità, di tenerezza, perdono, compassione e amore.

Con il perdono possiamo trasformare il nostro cuore di pietra in uno di carne, simile a quello di nostro Dio.

Qual è la nostra verità di fronte a queste domande?

**1ª.-** Perché mi pesa molto riconoscere i miei errori e la mia mancanza di gentilezza e compassione? Cosa mi impedisce di avvicinarmi, guardarti negli occhi e chiederti perdono?

**2ª.-** Ti pesa vedere i desideri e i bisogni del tuo coniuge? Se è così a cosa è dovuto?

**3ª.-** Cosa chiedi al tuo coniuge quando chiedi che ti rispetti nell'incontro sessuale?

**4ª.-** Cosa ammiri del comportamento di Edoardo e di quello di Carolina? (i casi della testimonianza)

Una volta ordinate, confrontate le differenze fra le vostre liste e dialogate sui risultati.

(passiamo di nuovo attraverso il cuore) quello che ci ha fatto stare male, ciò che è rimasto in sospeso, il sentimento negativo e l'egoismo,..... per poterli tramutare:

- |                      |  |
|----------------------|--|
| - la paura.....      | ..... con l'amore                      |
| - l'imposizione..... | ..... con la tolleranza                |
| - l'insicurezza..... | ..... con la fiducia.                  |
| - la falsità.....    | ..... con la verità.                   |
| - il timore.....     | .....Con il piacere de<br>ll'incontro. |

Siamo diversi e, solo nel perdono, possiamo incontrarci, riconciliarci e renderci conto che i nostri bisogni sono diversi. Abbiamo diversi stati d'animo, ritmi vitali diversi, e mettere assieme i nostri desideri non è facile. Cerchiamo di tenere a bada il nostro EGO e l'amor proprio che contrastano il nostro incontro e il nostro perdono.

## 7°.- CITAZIONI BIBLICHE:

- "Non abbiate alcun debito con nessuno, se non quello di un amore vicendevole" (Rm. 13, 8-10). Non lasciamo nulla in sospeso che possa occuparci e preoccuparci.

- " Chi di voi è senza peccato, scagli il primo la pietra contro di lei. " (Gv. 8,7).

- Siamo diversi, limitati, egoisti e Dio comprende che "a volte fa bene non stare bene". "Allora Dio vide tutto ciò che aveva fatto, ed ecco, era molto buono" (Gn 1,31)



**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)