

**Sexualidade e Espiritualidade**

# **CONJUGAL**

Um convite ao diálogo

# 3.

**TEMA TERCEIRO**

---

---

**A Linguagem da  
Sexualidade:  
*A Ternura.***

---

---





Sexualidade e Espiritualidade

# CONJUGAL

Um convite ao diálogo

## Índice

Capítulo	Tema
	Introdução
1 .....	A sexualidade, um presente de Deus
2 .....	Homem e mulher: diferentes e iguais
3 .....	A linguagem da sexualidade: a ternura
4 .....	A sexualidade envolve todo o nosso ser
5 .....	A sexualidade nos faz fecundos
6 .....	Eduquemo-nos, para educar
7 .....	Jesus e a sexualidade
8 .....	Nas crises....."Busquemos juntos"
9 .....	O perdão possibilita a ternura
10 .....	Cultivemos nossa sexualidade!
11 .....	Redescubramos nosso amor
12 .....	EPÍLOGO: testemunhos

## 1º.- REFERÊNCIA:

### Somos filhos da ternura:

Foi o Deus pai e mãe, o Deus da ternura que “fez o homem e a mulher” e a “sua imagem os criou”<sup>1</sup>. Desenhou-nos com seu amor. Esse Deus terno viu que não era bom que vivêssemos sós e não quis a solidão do indivíduo, porém a solidariedade do casal. E esse Deus, ao fazer-se homem, falou de ternura desde os braços de sua mãe.

## 2º.- ALGUMAS IDEIAS:

**S**e observamos nossas relações sexuais damos-nos conta que o que as humaniza e espiritualiza é a linguagem que nelas falamos. A ternura é uma linguagem humilde e simples, porém solene. É uma linguagem rica em expressões de necessidade; por isso, é a linguagem mais humana. Diz F. Torralba que a ternura estabelece entre os que a falam uma união profunda. É a linguagem do coração que permite que vivamos a sexualidade em totalidade.

*A ternura é como um beliscão no coração, e faz que nos movamos ao ver a necessidade do outro<sup>2</sup>. Deus pintou o mundo com a beleza e essa beleza encheu-o de bondade. Sem bondade não seria possível a ternura.*

*E a ternura não se vê, não é um objeto, nem uma coisa; é um mistério e é o laço que une*

1.- Gênesis 1,26 e 2,18

2.- Francesc Torralba, em “La ternura”, Edi Milenio. Lleida 2010

*com força os que se querem. Quando nos damos, somos ternos e semeamos a ternura no mundo.*

**A ternura é a linguagem das crianças:** A criança brinca para brincar, e não para dissimular ou para enganar. Sendo como crianças, expressamos espontaneamente o que sentimos, sem nos envergonhar de nada. Por isso, sendo como crianças, salvamos o casal e enriquecemos nossa vida sexual. Sentir ternura pelo outro é romper a carapaça que nos separa dele. Ser terno é esquecer a “guerra”, as dificuldades do dia a dia e eliminar as couraças atrás das quais nos escondemos. Como o “Cavaleiro da armadura enferrujada”<sup>3</sup>, necessitamos romper as armaduras que dificultam nossa entrega ao outro. Só as lágrimas de dor, expressadas mediante a ternura do perdão, fazem desaparecer essas armaduras que nos impedem de olhar com amor o outro. Esse grito de ternura leva-nos a dizer: “Não voltarei a fazer; porém o fiz, fiz e sinto, sinto muito”.

A ternura torna possível a sexualidade. Expressamos a ternura com todo nosso corpo, e isso nos ajuda a ver o belo que se esconde nas coisas e nas pessoas. A ternura humaniza nossos encontros. Falamos essa linguagem com os gestos, as palavras, os sentimentos, as carícias, o prazer e os olhares. Se nos amamos, a ternura impregna tudo que dizemos e fazemos. Somos filhos da ternura que outros tiveram conosco. É justo que falemos a linguagem que nos ensinaram quando crianças. Nossos encontros sexuais estarão impregnados de ternura quando forem humanos e espirituais.

3.- (Livro que recomendamos LER). Robert Fisher. “El caballero de la armadura oxidada”, Edi Obelisco, 1989

Segundo F. Torralba<sup>4</sup>, “a ternura é a artéria pela qual circulam os sentimentos”. É pequenez, dependência saudável, fragilidade e a extrema debilidade com que nos apresentamos diante do outro para lhe inspirar o desejo de proteger-nos, até nos fazer gritar: “quanto necessito ser para alguém a pessoa mais amada!”

**A ternura reduz-se à expressão simples e espontânea do “eu quero você”.** Com essa curta expressão saímos da rotina, e nos introduzimos no outro para o valorizar, e o estreitar cada dia, vendo e aceitando suas novidades diárias. Viver a sexualidade sem aceitar o outro é difícil, e pode resultar só em genitalidade. A ternura é clareza e honestidade. Com um “**eu quero você**” sincero, “o oculto sai à luz, o encarcerado pede liberdade, o desprezado exige admiração, o neutro reivindica personalidade e o mau pede bondade”<sup>5</sup>.

A ternura é o oposto do angelical, que ignora o erotismo humano; e também é o oposto do rolo igualador, que não diferencia o masculino do feminino.

A ausência de ternura cria um triste vazio em nós, porque nos priva do cuidado e da delicadeza que todos necessitamos. E essa ternura desaparece quando não estamos atentos ao que o outro quer, quando falta a emoção, quando o gesto se converte em rotina, e quando o “eu quero você” se reduz a uma fórmula fria.

4.- Ibid

5.-E. Amezua. “Amor , sexo y ternura”. Edc Adra Madrid 1976

A ternura nos faz ver que nós, os sujeitos sexuais, somos mais importantes que os resultados e as metas nos encontros sexuais.

### 3º.- UMA HISTÓRIA VIVA E CHEIA DE TERNURA<sup>6</sup>.

*“Tenho setenta e sete anos, e minha mulher tem sido a felicidade de minha vida. Depois de quarenta e cinco anos de vida em comum, eu a quero muito mais do que a amava quando me abraçou pela primeira vez. Minha ternura tornou-se menos apaixonada, porém mais profunda. Ainda não nos dissemos tudo. Beijos ternos, abraços sem violência, recordações de antigas primaveras. Porém, sobretudo, nossas almas se confundem na mesma fé e na mesma esperança ... Quando cada ano chega o 6 de julho, para mim é tão agradável dar novamente, do fundo do coração, meu SIM, como o religioso que, consciente de sua vocação, renova seus votos. Não teria sido assim se minha Susana, com valentia próxima do heroísmo, não tivesse praticado sempre seus deveres de esposa e de mãe... Ela, porém, sempre conservava, como o céu azul acima das nuvens, a ternura de seu coração, a vontade de fazer-me a vida doce... Deixarei a terra certo que, todo o tempo que ela me sobreviver, não deixará de pedir a Deus que a porta do céu se abra para mim.”*

6.- Testemunho que o Padre Caffarel leu ao terminar a conferência de Chantilly - 1987

## 4º.-PARA NOS SENTAR E DIALOGAR:

Vamos converter as parcelas de deserto, que atravessamos todos os dias, em pequenos oásis de afeto, mediante um diálogo simples e sincero.

**1ª.-** Sabemos que não é suficiente satisfazer nossas necessidades biológicas. **Até que ponto nossos encontros sexuais estão impregnados de ternura?**

**2ª-** O diálogo deve ser mantido entre os dois. Se você fala e eu me calo, rompe-se o diálogo, e não chegamos a nos entender. **Em nossos momentos de intimidade e, ao longo de todo o dia, procuramos ser ternos os dois? Como o manifestamos? E se não é assim, que poderíamos fazer para melhorar?**

## 6º.- TERMINAMOS REZANDO:

Colocamo-nos na presença de nosso Deus e perguntamos-lhe: quais são as causas pelas quais “falamos” com inabilidade a linguagem da ternura?

**1-** *Não será devido ao machismo ou ao feminismo, que com seus ruídos não nos permitem aprender esse idioma?...*

**2-** *Será por causa do moralismo puritano?...*

**3-** *Será porque nos conhecemos tanto e já não nos surpreendemos?...*



**4-** *Será porque preferimos as técnicas à linguagem humana do carinho?...*

**5 -** *Será pela influência que a sociedade materialista exerce sobre nós?...*

**6-** *Ou será devido aos velhos princípios que a sociedade e a família inculcaram em nós?...*

Deus sabe. Ele nos dirá qual é a causa pela qual não falamos devidamente a linguagem que nos humaniza e nos aproxima dele. Escutemo-lo em silêncio... (momento de silêncio)... e rezemos:

– “Oh, Senhor, tu que fazes tua morada no fundo de nosso coração”<sup>7</sup>, ajuda-nos para que também nos encontremos e falemos do fundo de nosso coração...

Pedimos-lhe que nos ensine a falar com os olhos, com as mãos, com o abraço, a carícia e com as lágrimas do perdão para chegar ao coração do outro... e rezemos:

– “Oh, Senhor, tu que fazes tua morada no fundo de nosso coração”, ajuda-nos para que também nos encontremos e falemos do fundo de nosso coração...

---

7.- Padre Caffarel no livro “Dieu, se nom le plus trahi”



**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)