

Sexualidade e Espiritualidade

CONJUGAL

Um convite ao diálogo

4.

QUARTO TEMA

A sexualidade envolve todo o nosso ser.

**A sexualidade
afeta todo o
*nosso cotidiano***



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 INICIAL:

É importante que vivamos e nos relacionemos como pessoas sexuadas com coerência, com autenticidade e com generosidade. Do contrário, viveremos com medos, com temores, com pressões e dependências.

Sem a entrega do coração, sem relação sentimental, não há sexualidade humana”¹.

A sexualidade é uma atitude para a vida. Impregna tudo o que fazemos. Estar sexualmente vivos equivale a relacionar-nos de modo humano e espiritual, pensando no bem do outro e buscando um prazer profundo².

“A sexualidade não é uma qualidade meramente superficial. Tudo o que a pessoa faz está marcado por sua sexualidade, já que o faz desde sua condição de ser sexuado”³.

Todo o anterior diz-nos que viver positivamente a sexualidade exige que estejamos atentos a todos os aspectos da vida, que podem influenciar na vivência de nossa sexualidade.

Nossa **SEXUALIDADE** está condicionada pelas **ÁREAS**

a)- Área **BIOLÓGICA**

b)- Área **AFETIVA**

1.- Santos Beneti em “Sexualidad creativa” pág 130., Ed S. Pablo 1994. Colombia

2.- A. Lowen citado por Jane Howard, em “Tócame , por favor”, 1973, pág 171

3.- Maite Melendo. “Comunicación e integración personal” . Sal Terrae, pág 162 Santander 1985

c)- Área *PSICOLÓGICA*

d)- Área *CULTURAL*

e)- Área *SOCIAL*

f)- Área *RELIGIOSA* e de *VALORES*.

g)- Área *HIGIÊNICA*

Todo nosso corpo é uma unidade que reza, pensa, sente, ama, goza, relaciona-se, saudável ou enferma e é o grande templo de nosso Deus. Por isso....

...a máxima expressão do amor humano é algo parecido ao amor de Deus, que se manifesta na ternura, na entrega e na beleza com que tem embelezado a terra.

2º.- ALGUMAS IDEIAS PARA EXPLICAR O ESQUEMA:

a)- A área biológica é a mais externa e visível do nosso corpo: o físico, os genitais, o erótico (o desejo) e o prazer. Não é a mais importante, porém é a base. Dela toda nasce a atração, o prazer, a procriação e o encontro. O erótico, consubstancial ao ser humano, desperta em nós o desejo e a atração. Nosso erro seria ficar na busca exclusiva do prazer, buscando obsessivamente o orgasmo, como finalidade única da sexualidade. Com E. Emezúa, opomo-nos ao orgasmo exclusivo, que não dá importância ao encontro amoroso dos que se amam. O orgasmo finalista, que dissocia o amor e o prazer, contribui para que nossos encontros se reduzam somente à genitalidade.

b)-Área afetiva: O encontro genital, físico, não é suficiente. Falta-lhe algo importante. Precisamos de relação, encontro e comunicação íntima e pessoal. Precisamos e queremos que o afeto e o amor impregnem o gesto e o abraço, para nos comunicar intimamente. A sexualidade começa com a atração, vem depois o desejo, deste nasce o amor de amizade, e se completa com o amor ágape (doação). Não nos enganemos, não podemos chegar ao último degrau sem haver subido os anteriores.

c)-Área psicológica. A psicologia diz-nos que homem e mulher somos e nos comportamos de modo diferente. Por ser distintos, atraímos-nos. A masculinidade gosta de uma sexualidade com metas, um pouco muda, sem jogos e pouco ternura. Os homens são amigos de uma sexualidade que busca, sobretudo, o final: o orgasmo. A sexualidade feminina é mais afetuosa, agrada-lhe o jogo, o caminho, a palavra, o gesto e a ternura. Esta é a sexualidade feminina viajante, que desfruta do caminho, sem dar tanta importância ao final: o orgasmo.

d)-Área cultural: A cultura do machismo tem-nos causado muito dano; a cultura do “dever conjugal”, que pedia às mulheres estar sempre dispostas para o marido, impediu que a mulher vivesse encontros gozosos e em condições de igualdade; a cultura do “treinador” fez crer ao homem que só ele sabia tudo de sexualidade e que podia ensinar a mulher a desfrutá-la. Que ilusão!

Nossa referência deve ser a cultura evangélica, a do amor entre iguais. A cultura da sexualidade

moderna é a da igualdade, tendo como referência a sexualidade feminina viajante, por ser mais rica e generosa, e porque busca desfrutar do caminho (jogo amoroso) mais do que dos resultados (orgasmos).

Esta igualdade nega o fingimento e permite perguntar, sugerir, pedir e informar ou dizer, com carinho e afeto: “não tenho vontade” ou, “me apetece....”. A igualdade diz-nos que a solicitude não tem sexo, e que a passividade e a atividade também podem ser vividas a partir dos dois sexos.

Vejamos um caso real, visto em terapia:

Trata-se de um casal jovem. Ele tinha formação superior e ela era enfermeira. Casam-se, fazem a viagem de núpcias. Quando querem viver seu encontro sexual (entre si não o haviam vivido antes) comprovam que ele é incapaz de ter relações completas. Ele havia tido antes relações com outras mulheres sem dificuldade, e sempre tomando a iniciativa no jogo amoroso. Ao relacionar-se com sua mulher, foi ela que tomou a iniciativa. Isso desconcertou o marido. O estereótipo de mulher passiva e homem ativo pregou-lhes uma peça.

e)-Área social: A sociedade influi em nossa vida. Nossa sociedade está enferma de superficialidade; pensa que tudo dá na mesma, e quer uniformidade para nos manejar melhor. Cria tópicos e estereótipos, e quer que demos atenção ao que nos dizem os meios de comunicação, especialmente a TV. Isso exige de nós estar alerta para conhecer a realidade, a moda e o ambiente que nos rodeia, para não nos deixar influenciar

por ideias e práticas, que banalizam a sexualidade.

f)- Área religiosa e de valores. Não podemos viver a sexualidade indo contra nossos valores ou nosso sentimento religioso. Seria como mentir, trair, criar inquietude e desassossego em nós mesmos. Desse modo mentiríamos a nosso corpo. O sentimento de culpa, a angústia e a tensão interna não nos deixariam desfrutar de nossos encontros.

A sexualidade e a religiosidade irmanam-se e somam-se quando procuram fazer do homem e da mulher seres humanos preocupados por outro ser humano. As duas parecem-se como duas gotas de água:

-As duas buscam a fraternidade e exigem a consideração de igualdade.

-Do mesmo modo, as duas exigem de nós diálogo, tanto com o outro como com Deus.

-E as duas exigem a atitude do “para ti”, que busca o bem e o desenvolvimento do outro.

g)-Área higiênica: Importa-nos sobretudo a higiene mental e afetiva. A física nós a supomos. Do mesmo modo que se tem demonstrado que as carícias curam crianças e anciãos, “o bem-estar e a felicidade do homem e da mulher são quase inalcançáveis sem o amor e o contato sexual gratificante”⁴. O gesto e a aproximação mútuos, com os que amamos e valorizamos, curam-nos, dão sentido à vida e impedem que nos deprimamos.

Cura-nos o afeto e o carinho, e não a técnica desprovida do calor e da espontaneidade dos senti-

4- Masters & Johnson em “El vínculo del placer” Ed Grijalbo, Barcelona, 1995

mentos. Na vivência da sexualidade não importam tanto as habilidades como a expressão do amor. Isto exige de nós tempo, dedicação, esmero e também higiene corporal.

3º- PARA DIALOGAR:

Sentemo-nos comodamente, sintamo-nos próximos e na presença de nosso Deus, para dar-nos a oportunidade de ver nossos comportamentos e de interpretar nossas palavras, com o fim de evitar possíveis conflitos. Interrogue-mo-nos e confrontemos nossa realidade com nossos melhores desejos de melhora e crescimento.

1ª- Observando nossos encontros sexuais, a qual, das sete áreas explicadas, cremos ser necessário dedicar mais atenção e cuidado? Por quê?

2ª- Em que aspectos de nossos encontros sexuais “você” (homem), tem de aprender de “mim” (mulher), e eu de você? Não esqueçamos que nossas diferenças nos enriquecem.

5º- TERMINAMOS REZANDO JUNTOS⁵.

Esposo:-Abramos a porta a nosso Deus, para que nos acompanhe, e digamos-lhe: “Sabemos... a quem nos temos confiado”

Esposa: E rezemos: Os dois: Em Ti podemos confiar, Senhor, porque queres que sejamos felizes, para podermos ser bons. E insistes conosco: se querem ser melhores, sejam mais felizes⁶.....

5.- As reticências sinalizam um tempo para o silêncio e a reflexão pessoal.

6.- Pensamento do Arcebispo de Madrid, Carlos Osoro, expressado na tomada de posse do Arcebispado de Madrid.

Esposa: Demo-nos as mãos e digamos com as palavras do profeta Oséas⁷: “ Levar-te-ei ao deserto, falar-te-ei ao coração e te seduzirei”

Esposo: No meio do silêncio, olhemo-nos nos olhos e, juntos, de coração, digamos ao Senhor: Os dois: Senhor, sabemos a quem nos temos confiado, e que nunca nos vais faltar.....

Esposo: Reconhecemos e valorizamos nosso corpo, que é UNIDADE querida por Deus, segundo o texto de São Paulo: “...ainda que haja muitos membros, o corpo é um. E o olho não pode dizer à mão: “não te necessito”; nem a cabeça pode dizer aos pés: “não vos necessito”. Ao contrário, os membros do corpo que consideramos mais débeis são os mais necessários..... Deus mesmo distribuiu o corpo dando maior honra ao que era menos nobre”⁸.

Os dois: Senhor, sabemos a quem nos temos confiado, e que nunca nos vais faltar.....

7.- Oséas, 2

8.- 1 Cor 12, 20-24



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

www.equipes-notre-dame.com