|  |  |
| --- | --- |
| L’évangélisation de la sexualité : pour la joie des époux !  8 novembre 2016 facebookgoogleplustwitter  http://www.communion-priscille-aquila.com/L-evangelisation-de-la-sexualite-pour-la-joie-des-epoux.html  Maud - Il est avant tout utile sans doute de vous préciser tout d’abord l’immense apport que Jean-Paul II nous a apporté au travers de son enseignement sur la sexualité ; il rejoint les intuitions géniales de la tradition orientale et aucun théologien n’avait dans la tradition latine de l’Eglise apporté une telle contribution à la compréhension du mystère et du sens de la sexualité conjugale. Cet enseignement nous a bouleversé dès le début des années 80 lorsque nous n’étions que fiancés ; ce fut un éclairage si riche pour la vie de notre jeune couple, mais aussi un apport pastoral précieux dans toutes les missions que nous vivons auprès des jeunes et des couples depuis près de 30 ans. Son enseignement est un levier évangélisateur impressionnant, particulièrement auprès des non-croyants d’ailleurs qui sont bien souvent estomaqués de la pertinence et de la justesse de nombre de ses traits de génie !  La sexualité, don extraordinaire à purifier  Alex - L’exercice de la sexualité a un côté ambivalent : la révélation chrétienne nous la présente comme inscrite au cœur de la vie et de la vocation conjugale. L’attirance et la communion qui en découlent sont essentielles aux époux. Des Pères de l’Eglise parlent du lit du couple comme de « l’autel conjugal » et Jean-Paul II parle de la sexualité comme de la « liturgie propre des époux » au sens où elle est un signe visible d’un mystère invisible, celui du « grand mystère » du mariage qu’évoque Saint Paul : la Genèse présente le couple à « l’image de Dieu », de ce Dieu d’amour et de communion intenses ; quand un homme et une femme s’unissent, ils sont donc appelés à rendre grâce à Dieu à travers leur union conjugale. Mais à cette communion, qui devrait être la plus belle expression d’amour, viennent se mêler nos péchés, nos blessures, notre égoïsme, etc. La sexualité est à la fois un lieu merveilleux, une expérience profondément spirituelle, mais aussi, à cause de notre nature fracturée par le péché, un lieu d’appel à la conversion. Cela se traduit par des choses très concrètes, comme - pour un mari - respecter le rythme et le vécu de sa femme, être vigilant pour ne pas polluer son imaginaire par des images porno ou érotiques même si cela s’avère être aujourd’hui un combat difficile et constant.  Maud - La sexualité est le lieu de l’expression de tout l’être. Elle est un don extraordinaire fait à l’homme et à la femme par Dieu pour exprimer le don le plus absolu et intime qu’il soit possible de faire. Je donne du temps ou des compétences à mon patron, je donne de mon argent au fisc ou au magasin, mais mon corps, je ne le donne qu’à mon mari ! Mon corps doit exprimer un amour total, un amour purifié, converti, donné, gratuit. Avec ma meilleure bonne volonté, je ne peux le faire en 3 jours, 3 mois ni même 3 ans : tant que mon cœur n’est pas converti, mon corps va exprimer des ratés, des ambiguïtés, des demi-dons. La sexualité est un révélateur par nos corps de la conversion de nos cœurs dans leur capacité d’aimer et de se donner vraiment à l’autre.  Alex - Il faut une réciprocité dans la sexualité : si l’homme n’a pas de retenue, pas d’ascèse, pas d’écoute de son épouse, cela pose rapidement problème. Si je « prends » le corps de l’autre alors qu’il n’est pas prêt, je me conduis comme une bête guidée pas ses pulsions et j’animalise la relation sexuelle. Ce travail de conversion n’est pas immédiat, il est difficile, il exige du temps. Voilà pourquoi la sexualité doit s’inscrire sur le long terme, dans un projet de vie et un engagement. Au bout de 27 ans de mariage, nous vivons nos relations intimes de façon beaucoup plus dilatante ou émouvante que lorsque nous étions jeunes mariés ! Ce n’est pas une histoire de « technique », c’est avant tout un travail d’écoute, d’attention mutuelle, d’ajustement.  Maud - Une personne peut être troublée ou gênée par le désir sexuel de l’autre : ses gestes peuvent la mettre mal à l’aise, d’autant plus si elle n’a pas vu ses propres parents échanger des gestes de tendresse ou si des images pornographiques ont pu la choquer ; à l’inverse, si elle a grandi dans une famille démonstrative ou si la sexualité lui a été présentée comme à la fois belle et précieuse, cette personne aura une facilité d’expression qui parfois embarrasse son conjoint. Nous sommes invités à une conversion de nos excès et à une écoute attentive du langage charnel et affectif de l’autre. C’est un lieu commun que de souligner que l’homme et la femme n’ont pas la même façon de vivre la relation sexuelle, mais c’est dans la complémentarité et le dialogue qu’ils trouvent leur unité. La femme cherche la tendresse, un climat apaisé et attentionné ; elle a besoin d’attention et de délicatesse dans la durée. Les hommes parfois monopolisés sur la question de la performance, découvrent que pour être un « bon amant » de sa femme il n’est pas vraiment utile de réviser les positions du Kama Sutra, mais plutôt de faire preuve d’affection, de prévenance et de délicatesse auprès d’elle pendant la journée !  Alex - Les préliminaires sexuels sont donc un langage commun, qui s’apprend avec le temps. La lenteur et la complexité de la sensibilité de la femme donne à l’homme le temps de purifier son désir, qui est plus rapide et spontané. Le désir de l’homme est aussi invitation faite à la femme à se donner sans se poser d’éternelles questions ! Si homme et femme s’ajustent par la conversion, l’écoute et le don, il peut y avoir une grande intensité relationnelle entre eux. Comme nous le verrons, Jean Paul II puis Benoît XVI ont souligné avec force que la purification de l’Eros, loin d’amoindrir l’intensité relationnelle, au contraire la dilate. L’Eglise montre là un chemin de communion conjugale et sexuelle que les non-croyants nous envieraient tellement s’ils le connaissaient ! C’est pourquoi il est si important d’annoncer aujourd’hui urbi et orbi « L’Evangile de la sexualité » ! C’est un « autoroute missionnaire » de la Nouvelle Evangélisation, très vaste sujet qu’il faudrait traiter en tant que tel.  Apprendre à relire le fruit de notre sexaulité conjugale  Alex - « Bien faire l’amour » demande ‘avant’ et ‘après’ beaucoup de paroles échangées entre conjoints, et de relecture de ce qui a été vécu. Relecture qui est du même ordre que dans le cadre d’un accompagnement spirituel où nous relisons le fil de notre expérience et cheminement intérieur.  Maud - Avoir entre nous une parole libre, délicate et sans tabou sur notre sexualité est très important. Pour cela il faut nommer les choses, ce que beaucoup de couples ont du mal à faire : est-ce que je me suis sentie respectée ? Quels sont les gestes qui m’ont touchée en profondeur ? Le lendemain, comment je me sens : paisible, en forme, avec l’envie d’embrasser l’univers, … ? Ou au contraire triste, aigrie, salie, … ? Ces sentiments sont un révélateur précieux sur lequel s’appuyer pour s’ajuster.  Alex - On peut avoir eu un plaisir intense sur le moment, dont la résonance intérieure est amère. Avec du recul, je réalise que tel geste était guidé par mon désir pulsionnel ou simplement me faisait « prendre » ma femme, et non l’accueillir. On est aussi sans cesse décontenancé, remis en cause par le désir de l’autre, par son envie d’un geste auquel on ne s’attendait pas et qu’on ne souhaite pas. Là comme ailleurs, relisons avec Saint Paul la présence ou non du « fruit de l’Esprit » dans nos vies (cf. Ga 5, 22-25) ; c’est si précieux !  Maud - Dépasser la pudeur et la difficulté à dialoguer, purifier et convertir sens et sentiments, se donner avec justesse et donc se livrer et s’abandonner dans les bras de l’autre, est de l’ordre du combat spirituel. C’est aussi une décision : le jour du mariage je me suis engagé à me « donner » à l’autre et à tout faire pour le rendre heureux. Il nous faut donc chacun décider de travailler sur soi pour concrétiser cette promesse de « me donner ».  La qualité de notre sexualité, « mesure » de notre relation conjugale  Maud - La sexualité, c’est aussi le haut de l’iceberg de la vie conjugale, qui va révéler ce qui est caché. Si nous nous sommes disputés ou divisés, nous ne pouvons pas nous donner à l’autre de manière belle et libre. Nous sommes retenus par ce que l’on ressent (colère, agacement, etc.) Discerner la qualité de notre sexualité de couple, c’est poser une forme de diagnostic sur notre vie conjugale. La sexualité, comme un entonnoir, rassemble tout ce qui s’est vécu entre les époux dans les heures ou les jours qui précèdent : elle en est comme son réceptacle, mais aussi son tremplin, puisqu’elle vise à « nourrir d’amour » dans la vie de tous les jours.  Alex - Pour bien faire l’amour à ton épouse, rend-lui service dans la journée ! Exprime ton amour au quotidien ! Partage ce que tu vis ! Si ton l’attention à elle commence seulement à s’exprimer dans le lit le soir, ta femme va rapidement avoir le sentiment d’être manipulée et non respectée. Et en général, la femme déteste être chosifiée … Et comment faire « une seule chair » si des parties entières de notre vie ne sont pas connues de notre conjoint ? Se mettre à nu l’un devant l’autre dans la sexualité est la symbolique du tout de nos vies qu’on a mises à nu auparavant par le dialogue, la transparence, le partage, l’amitié.  Maud - Ce langage de la tendresse a besoin d’être incarné dans les gestes de tous les jours. Ce peut être un regard, prendre la main, s’enlacer, s’intéresser à ce que l’autre vit, lui rendre service, etc. Il faut échanger sinon on se ferme et on rejette inconsciemment la sexualité.  Alex - Mon premier ami, c’est mon époux, mon épouse, que j’ai plaisir à retrouver, avec lequel j’ai plaisir à partager. Si le réflexe de ma femme lorsqu’elle apprend une bonne nouvelle c’est d’abord de la partager avec une amie, sa sœur ou sa mère, alors il y a quelque chose qui cloche dans notre relation.  Maud - Nous avons connu une période où je ressentais moins de désir pour Alex. J’ai cherché ce qui pouvait en être à l’origine. En fait, j’étais angoissée par les problèmes de santé chronique de l’un de nos enfants. A partir du moment où nous avons compris la source de cette angoisse latente, j’ai retrouvé peu à peu mon désir, d’autant plus lorsqu’il a été guéri. Parfois, notre corps exprime ce qu’on n’a pas conscientisé. Ce peut être des conflits, des angoisses cachées, des problèmes de disponibilité liés à la vie professionnelle, des blessures profondes, etc. A nous de partir ensemble, et délicatement, à la pêche !  La sexualité des corps pour exprimer la communion des âmes  Alex - Dans l’évangile, Jésus enseigne qu’au moment où nous présentons notre offrande à l’autel, si nous nous souvenons que notre frère a quelque chose contre nous, nous devons d’abord aller nous réconcilier. Il en va de même pour la sexualité « liturgie propre des époux ». Si un service n’a pas été rendu, s’il y a eu un mot de travers ou agressif, s’il y a eu des manques d’attention ou de délicatesse, il nous faut nous réconcilier de cœur avant d’unir nos corps, sinon ce n’est que mensonge.  Maud - L’objectif ultime de la sexualité est de vivre une communion des âmes. Sur terre, nous n’arriverons jamais à la perfection, ni à une communion totale, même si nous en goûtons des prémisses. On peut vivre une relation imparfaite au niveau des gestes, mais si la relation sexuelle est juste – au sens où on a ressenti une étreinte des âmes et une vérité entre nous – elle crée une intensité de joie, une jubilation extraordinaire qui dépasse de beaucoup le seul plaisir de l’orgasme.  Une enquête récente menée en Angleterre a montré que les femmes chrétiennes sont les plus épanouies sexuellement, parce que ces couples pratiquent le dialogue conjugal, le pardon, l’attention, etc. Cette justesse de la relation peut tout à fait habiter les non-croyants.  Alex - Nous appliquons souvent à la sexualité l’évangile de Cana. Selon la seule logique humaine, le bon vin est servi au début, mais tôt ou tard ’il n’y a plus de vin’, c’est-à-dire plus d’amour, comme on le constate chez tant de couples. Dans la relation sexuelle, au début on « s’éclate » avec le bon vin d’une passion toute spontanée, puis le désir mutuel s’émousse et peu à peu « il n’y a plus de vin ». Grâce à la loi divine de la nouvelle alliance, Jésus transforme avec nous la piquette ou l’eau fade de notre amour pour en faire un vin encore bien meilleur qu’au début de notre relation ; si bien que les grands millésimes de notre sexualité sont devant nous ! Plus on avance, moins on se blesse, plus on grandit dans l’écoute et l’attention mutuelle ; plus on communique ensemble, plus notre sexualité devient simple, belle, intense.  Maud - Il y a quelques années, nous avons vécu une démarche de pardon suite à des paroles très dures qui avaient été dites à la naissance de notre couple. Grâce à un travail de prise de conscience et de relecture spirituelle, nous avons pu voir tout le mal opéré en nous par cette parole pendant 25 ans et donner vraiment notre pardon. Un fruit surprenant en a découlé : nous avons vécu une véritable semaine de lune de miel ! Le pardon et la guérison de nos blessures fructifient directement sur notre amour et notre communion. La sexualité est un langage qui vient des profondeurs de l’être : si des blessures du passé nous entravent, notre sexualité peut en être profondément perturbée. Guérir de nos blessures par l’œuvre de Salut du Christ et le pardon donné est nécessaire pour retrouver une vraie liberté dans le don de notre corps.  Alex - Ce travail intérieur ne se résume pas à réciter de pieuses prières, mais - grâce à la force de la prière – on peut mettre des mots sur des situations précises et croire - par la foi - que Jésus vient nous rejoindre, nous sauver, nous libérer, nous guérir. Ce travail concret de la vie spirituelle va donc dilater et enrichir peu à peu notre vie conjugale et notre sexualité. Jean Paul II le précise d’ailleurs très clairement : « loin d’appauvrir les manifestations affectives des époux, l’ascèse conjugale les rend spirituellement plus intenses et par conséquent les enrichit » (Lettre aux Familles) ; Benoît XVI invite les époux à s’engager sur un « chemin de montée, de renoncement, de purification et de guérison » pour goûter car ainsi que « l’Eros peut élever en extase vers le Divin » (Deus et Caritas §4). Vous comprenez combien c’est là un chemin de profonde bénédiction pour tout couple !  Maud - A l’inverse, de plus en plus de couples sont vraiment laminés et peu à peu détruits par la pornographie, caricature si déformante de la sexualité telle que désirée par Dieu pour le bonheur du couple ; on sous-estime le tsunami porno’ et donc conjugal qui déferle aujourd’hui par Internet. Il est urgent de prévenir les couples de se « garder » l’un l’autre, d’être vigilants, de ne pas jouer à ce jeu très loin d’être innocent. Le web-porno est le visage moderne de l’adultère du cœur dont parle Jésus et qui peut détruire des couples les plus unis et les plus croyants. Là aussi, la vigilance partagée des époux, la grande attention à vivre toutes les dimensions de leur alliance, et l’ancrage dans la foi et la vie dans l’Esprit sont les meilleurs remparts pour lutter contre l’adultère sous toutes ses formes.  La sexualité pour exulter et rendre gloire à Dieu  Maud - La nuptialité est inscrite en nous. La sexualité est la « matière » même du sacrement de mariage que reconnaît l’Eglise. Elle est le signe, l’expression mais aussi la nourriture de notre amour et de notre engagement. Quand une femme refuse régulièrement de se donner, indirectement c’est un rejet du mariage lui-même qu’elle exprime à son mari, mais aussi à elle-même ! C’est donc grave docteur !  Alex - La sexualité n’est pas accessoire mais fondamentale dans un couple. St Paul le dit « Ne vous refusez pas l’un à l’autre », « rendez gloire à Dieu par votre corps », « vos corps sont le temple du Saint-Esprit », …. S’abstenir et mépriser la sexualité au nom d’une sublimation soit disant chrétienne de la vie conjugale est grave sur plusieurs plans : c’est une hérésie au plan de la foi ; au plan spirituel ou pastoral, c’est une fuite de l’incarnation, de la vocation conjugale, et donc du dessein de Dieu dans le mariage ; au plan humain, c’est refuser une dimension essentielle de l’expression de l’attachement mutuel des époux. Des parents qui ne font plus l’amour, c’est très souvent « bonjour tristesse » dans la famille ! Qu’on ait du mal à purifier son désir (surtout les hommes !), qu’on ait des difficultés à se donner (surtout les femmes !), c’est fort possible et bien souvent le cas, mais ce n’est pas dans la fuite qu’on répond à l’appel de Dieu !  Maud - Parfois, nous rencontrons des couples qui refusent de traiter de front les problèmes liés à leur sexualité, en les fuyant dans une spiritualisation déplacée et en justifiant ainsi une décision de ne plus s’unir sexuellement. Avoir pour modèle familial chrétien la sainte famille est important, mais ce n’est pas une raison pour justifier l’absence de relation sexuelle pour des époux chrétiens ; il y a eu en cela de graves confusions dans l’approche de cette question dans l’histoire, même récente, de l’Eglise latine, et certains couples en restent encore là aujourd’hui. C’est source de grandes souffrances, pourtant totalement inutiles.  Alex - Au travers du désir d’amour et de communion exprimés dans la sexualité, il y a une aspiration à donner et recevoir ensemble de l’amour l’un de l’autre. La joie est une finalité essentielle du mariage qui est très bien exprimée dans la Genèse : on se marie pour vivre une joie amoureuse intense, à la mesure de celle d’Adam qui exulte pour Eve en s’exclamant : « tu es la chair de ma chair, » !  Maud - Le dessein de Dieu pour le couple n’est ni mièvre, ni triste, ni tiède, car c’est du feu ! Répondre à l’appel de Dieu dans le mariage, c’est viser ce feu, rien de moins ! Mais cela ne s’obtient pas spontanément en raison de nos limites et de notre péché ; tout mariage doit passer par le creuset de la conversion, de la purification ; c’est donc souvent un travail douloureux qui passe par des combats, de nombreuses croix et résurrections. Cette purification est incontournable tant pour les hommes que pour les femmes, même si elle revêt souvent des chemins différents. Alors ce « feu » grandit, s’intensifie et comme à Cana, nous vérifions qu’avec le Christ l’excellent vin de l’amour est bien pour la fin !  Alex - C’est ce travail de conversion qui nous fait peu à peu accéder à cette intensité unique de l’Eros dont parle Benoît XVI, ce qui permet aux époux dit-il de « goûter non le plaisir d’un instant mais comme l’avant goût du sommet de l’existence, de la béatitude vers laquelle tend tout notre être » (Deus caritas § 5). On ne peut sans doute être plus clair, et vous comprenez que lorsque cet enseignement de l’Eglise sera mieux diffusé et annoncé, ce sera une vraie « bombe pastorale » comme le disait Georges Weigel, le biographe de Jean-Paul II.  Maud - L’Eglise ne peut taire le magnifique projet de Dieu pour les couples, même si le sommet de la montagne peut paraître très haut, ce n’est pas une raison pour « rabaisser ce sommet » disait Jean Paul II. Gravir la montagne demande de la patience et un entraînement régulier ; cela demande surtout d’accueillir les grâces du Christ et de l’Esprit-Saint, ce qui est un don de Dieu offert à tous sans distinction. Il faut sans doute toute une vie pour faire fructifier toutes ces grâces, mais dès le début, on peut en goûter les prémices et les premières saveurs. Alors, quel trésor irremplaçable pour enrichir tout au long de sa vie nos relations conjugales ! | Alex et Maud Lauriot Prevost  La evangelización de la sexualidad: ¡para la alegría de los cónyuges!  8 de noviembre de http://www.communion-priscille-aquila.com/L-evangelisation-de-la-sexualite-pour-la-joie-des-epoux.html2016facebookgoogleplustwitter  Maud: Sobre todo, indudablemente es útil aclarar primero la inmensa contribución que Juan Pablo II nos ha dado a través de su enseñanza sobre la sexualidad; se une a las intuiciones geniales de la tradición oriental y ningún teólogo, en la tradición latina de la Iglesia, hizo una contribución de este alcance a la comprensión del misterio y el sentido de la sexualidad conyugal. Esta enseñanza nos ha conmovido desde los principios de los años ochenta cuando solo estábamos comprometidos; fue una luz tan rica para la vida de nosotros, joven pareja, pero también una valiosa contribución pastoral en todas las misiones que hemos vivido con jóvenes y parejas durante casi 30 años. ¡La enseñanza de San Juan Pablo II es una impresionante ayuda para la evangelización, especialmente entre los no creyentes que a menudo se sorprenden por la relevancia y lo adecuado de muchos de sus rasgos geniales!  Sexualidad, regalo extraordinario para purificar  Alex - El vivir la sexualidad tiene un lado ambivalente: la revelación cristiana lo presenta como inscrito en el corazón de la vida y de la vocación conyugal. La atracción y la comunión que fluyen de la sexualidad son esencial para la pareja. Los Padres de la Iglesia hablan de la cama de la pareja como el "altar conyugal" y Juan Pablo II habla de la sexualidad como "la liturgia de los cónyuges" en el sentido de que es un signo visible de un misterio invisible, la del "gran misterio" del matrimonio evocado por San Pablo (Ef 5, 32) Génesis presenta a la pareja como "la imagen de Dios" (Gen 1, 26-27), de este Dios de intenso amor y comunión. Cuando un hombre y una mujer se unen, están llamados a dar gracias a Dios por medio de su unión conyugal. Pero a esta comunión, que debería ser la más bella expresión de amor, vienen a mezclarse nuestros pecados, nuestras heridas, nuestro egoísmo, etc. La sexualidad es a la vez un lugar maravilloso, una experiencia profundamente espiritual. Pero también, debido a nuestra naturaleza estropeada por el pecado, debería ser un lugar de una potente llamada a la conversión. Esto se ve en cosas muy concretas, como - para un esposo - respetar el ritmo y la experiencia de su esposa, que tenga cuidado de no contaminar su imaginación con imágenes pornográficas o eróticas. No importa si hoy por hoy esto es una lucha difícil y constante.  Maud - La sexualidad es el lugar de la expresión de todo el ser. Es un regalo extraordinario hecho por Dios a hombres y mujeres para expresar el don más absoluto y más íntimo que se puede hacer. Pensando que doy tiempo y pongo a disposición mis habilidades a mi jefe, le doy mi dinero al recaudador o a la tienda, pero mi cuerpo, ¡se lo doy sólo a mi marido! Mi cuerpo debe expresar un amor total, un amor purificado, convertido, entregado y libre. Ahora bien, aunque me lo proponga con mis mejores deseos, no puedo hacerlo en 3 días, 3 meses o incluso 3 años: mientras mi corazón no se convierta, mi cuerpo entregará desilusiones, ambigüedades, en fin, donación a medias. La sexualidad revela en nuestros cuerpos la conversión de nuestros corazones en cuanto a nuestra capacidad de amar y de entrega del uno al otro.  Alex - Se necesita reciprocidad en la sexualidad: si el hombre no se impone sobriedad, si no hay autodominio, si no escucha a su esposa, esto rápidamente produce un problema. Si "tomo" el cuerpo del otro cuando no está listo, me comporto como una bestia guiada por sus impulsos y, en consecuencia, ‘animalizo’ la relación sexual. Ahora bien, este esfuerzo de conversión no tiene efecto inmediato, es difícil, requiere tiempo. Es por eso que la sexualidad debe ser parte de un proceso a largo plazo, debe ser un proyecto de vida y de un dilatado compromiso. ¡Después de 27 años de matrimonio, vivimos nuestras relaciones íntimas de una manera mucho más extensa, intensa y conmovedora que cuando éramos recién casados! Esta no es una historia de cómo desarrollar una "técnica", es sobre todo una voluntad de escucha, de atención mutua, de ajuste.  Maud - Una persona puede estar consternada o sentirse molesta por el deseo sexual de la otra persona: las acciones del otro pueden hacer que una se sienta incómoda, especialmente cuando no ha visto a sus propios padres gestos de ternura o cuando las imágenes pornográficas han podido producir un estado de choc. En cambio, si creció en una familia donde era natural manifestar cariño o si se le presentó la sexualidad como hermosa y preciosa, esta persona tendrá facilidad de expresión que a veces hasta choca a su cónyuge. Se nos invita a una profunda conversión de nuestros excesos y una escucha cuidadosa del lenguaje físico y emocional del otro. Todo el mundo sabe que los hombres y las mujeres no tienen la misma forma de experimentar las relaciones sexuales, pero es en la complementariedad y el diálogo donde encuentran su unidad. La mujer busca la ternura, un clima de calma y atención; ella necesita atención y delicadeza por un tiempo algo prolongado. Los hombres a veces monopolizan la manera de llevar adelante la unión. Necesitan descubrir que su manera de ser "buen amante" de su esposa no consiste tanto en revisar las posturas del Kama Sutra, ¡sino más bien se trata de ingeniarse cómo manifestar cariño, consideración y delicadeza durante el día!  Alex - Los juegos sexuales previos son, por lo tanto, un lenguaje común que se puede aprender con el tiempo. La lentitud y lo complejo de la sensibilidad de la mujer le da tiempo al hombre para purificar su deseo, que es más rápido y más espontáneo. ¡Con todo el deseo del hombre también es una invitación hecha a la mujer para que se entregue sin hacer preguntas eternas! Si el hombre y la mujer se conciertan porque quieren convertirse, escuchar y donarse, entonces puede haber una gran intensidad relacional entre ellos. Como veremos, Juan Pablo II y luego Benedicto XVI enfatizaron fuertemente que la purificación de Eros, lejos de disminuir la intensidad relacional, por el contrario, la dilata. ¡La Iglesia muestra un camino de comunión conyugal y sexual que los no creyentes nos envidiarían muchísimo si lo conocieran! ¡Por eso es tan importante anunciar hoy urbi et orbi "El Evangelio de la Sexualidad"! Se trata de una "autopista misionera" de la Nueva Evangelización, un tema grandioso que debe ser abordado como tal.  Aprender a repasar los resultados de nuestra sexualidad conyugal  Alex - "Hacer bien el amor” exige un ‘antes' y 'después’, es decir, muchas palabras intercambiadas entre los cónyuges, y también significa repasar lo que se ha vivido. Este repaso tiene la misma importancia que tiene, por ejemplo, la revisión en el contexto de un acompañamiento espiritual donde exploramos la cadena de nuestra experiencia y de nuestro viaje interior.  Maud - Tener entre nosotros una comunicación libre, delicada y libre de tabúes sobre nuestra sexualidad es muy importante. Para esto debemos nombrar cosas, lo que para muchas parejas significa un gran problema: ¿me sentí respetado? ¿Qué gestos me conmovieron profundamente? Al día siguiente, ¿cómo me siento: ¿tranquilo, muy bien, con el deseo de abrazar el universo, ...? ¿O, por el contrario, triste, amargo, sucio, ...? Estos sentimientos son un indicador valioso en el que hay confiar para adaptarse.  Alex - Uno puede haber tenido un placer intenso en el momento, sin embargo, la repercusión interna es amarga. En retrospectiva, me doy cuenta de que por medio este gesto fui guiado por mi deseo impulsivo y simplemente me hizo "usurpar" a mi esposa, no atenderla y acogiéndola. Uno también se trastorna constantemente, porque se siente chocado por el deseo del otro, por su fruición de un gesto que uno no esperaba y que no deseans. Aquí como en otras ocasiones, averigüemos de nuevo con San Pablo si se da la presencia o no del "fruto del Espíritu" en nuestras vidas (véase Ga 5, 22-25); esto es tan bello.  Maud - Superar la vergüenza y la dificultad en el diálogo, purificar y transfigurar gestos y sentimientos, donarse cabalmente y, por lo tanto, hacer disfrutar y disfrutar de los abrazos de la otra persona, todo esto forma parte de la soltura en la lucha espiritual También es una decisión: es que en el día de la boda, me he comprometido a "entregarme" al otro y hacer todo lo posible por hacerlo feliz. Los dos debemos decidirnos a trabajar en nosotros mismos para cumplir esta promesa de "donarme".  La calidad de nuestra sexualidad, "mesura" de nuestra relación matrimonial.  Maud - La sexualidad es también la parte superior del iceberg de la vida conyugal, que revelará lo que está oculto. Si nos hemos peleado o apartado, es imposible entregarnos el uno al otro de una manera hermosa y libre. Estamos condicionados por lo que sentimos (ira, irritación, etc.). La calidad de nuestra sexualidad como pareja es una especie de diagnóstico de nuestra vida conyugal. La sexualidad, como un embudo, reúne todo lo que se ha vivido entre los cónyuges en las horas o días que preceden. Es como su receptáculo, pero también puede ser su trampolín, ya que pretende "alimentar con amor" la vida de todos los días.  Alex - ¡Para hacerle el amor a su esposa, es bueno estar a su servicio durante día! ¡Expresa tu amor todos los días! ¡Comparte lo que vives! Si tu atención hacia ella solo comienza a expresarse en la cama por la noche, tu esposa sentirá rápidamente que está siendo manipulada o utilizada y no respetada. Y en general, la mujer odia ser convertida en un objeto ... ¿Y cómo hacerse "una sola carne" si partes enteras de nuestra vida no son conocidas por nuestro cónyuge? Revelarse el uno al otro en la sexualidad es el simbolismo de la totalidad de nuestras vidas que se ha compartido antes mediante el diálogo, la transparencia, el intercambio, la amistad.  Maud – El lenguaje de la ternura debe formar parte de los gestos de todos los días. Puede ser una mirada, tomar la mano, abrazarse, interesarse por lo que el otro vive, servirle, etc. Es necesario cambiar e intercambiar porque, de lo contrario, uno se cierra y uno rechaza inconscientemente la verdadera sexualidad.  Alex - Mi primer amigo, es mi esposo, mi esposa, con quien me da gusto encontrarme, con quien disfruto compartir. Si la reacción de mi esposa cuando escucha buenas noticias consiste en compartir primero con un amigo, su hermana o su madre, entonces hay algo que cojea en nuestra relación.  Maud - Tuvimos un período en que sentí menos deseo de Alex. Investigué lo que podría ser la razón. De hecho, estaba ansiosa por los problemas cotidianos de salud de uno de nuestros hijos. Desde el momento en que entendimos la fuente de esta ansiedad latente, gradualmente re-encontré mi apetito, especialmente cuando fue curado. A veces nuestro cuerpo expresa algo de lo que no nos dimos cuenta. Puede tratarse de conflictos, ansiedades ocultas, problemas de disponibilidad relacionados con el trabajo, heridas profundas, etc. ¡Depende de nosotros marchar juntos, y delicadamente, ir a la pesca!  Sexualidad de los cuerpos para expresar la comunión de las almas  Alex - En el evangelio, Jesús enseña que cuando presentamos nuestra ofrenda en el altar, si recordamos que nuestro hermano tiene algo en contra de nosotros, primero debemos reconciliarnos (cf. Mt 5, 23-24). Lo mismo se aplica a la sexualidad que es, como enseña San Juan Pablo II " liturgia propia de los cónyuges". Si no se ha prestado un servicio, si ha habido una palabra torcida o agresiva, si ha habido falta de atención o de delicadeza, debemos reconciliarnos de corazón antes de unirnos a nuestro cuerpo, de lo contrario solo hay una mentira.  Maud - El objetivo final de la sexualidad es vivir una comunión de almas. En la tierra, nunca llegaremos a la perfección, ni a una comunión total, incluso si gustamos algunas fascinaciones. Podemos vivir una relación imperfecta a nivel de los gestos, pero si la relación sexual es correcta, en el sentido de que sentimos un abrazo de las almas y que existe una verdad entre nosotros, entonces se crea una intensidad de alegría, un júbilo extraordinario que excede en gran medida el solo placer del orgasmo. Una encuesta reciente realizada en Inglaterra mostró que las mujeres cristianas son las más sexualmente satisfechas, porque estas parejas practican el diálogo conyugal, el perdón, la atención, etc. Esta corrección de relación bien puede darse también en los no creyentes.  Alex - A menudo solemos aplicar el evangelio de Cana a la sexualidad (cf. Juan 2). Según la sola lógica humana, el buen vino se sirve al principio, pero tarde o temprano 'habrá más vino', es decir, más amor, como vemos en tantas parejas. En la relación sexual, al principio uno "estalla" con el buen vino de una pasión espontánea, pero después el deseo mutuo se embota y poco a poco "ya no hay más vino". Gracias a la ley divina del nuevo pacto, Jesús transforma con nosotros el zapapico o el agua insípida de nuestro amor para convertirlo en un vino aún mejor que al comienzo de nuestra relación. Es que ¡para que los grandes acrecentamientos de nuestra sexualidad estén ante nosotros! Cuanto más avanzamos, cuanto menos nos lastimamos, cuánto más crecemos en la escucha y la atención mutua; cuanto más nos comunicamos el uno con el otro, nuestra sexualidad se vuelve más simple, hermosa, intensa.  Maud - Hace unos años, vivimos un proceso de perdón después de palabras duras que se habían dicho en el comienzo de ser pareja. Gracias a un trabajo de toma de conciencia y relectura espiritual, hemos podido ver todo el mal causado en nosotros por esta palabra durante 25 años y verdaderamente pudimos dar nuestro perdón. Un sorprendente fruto nació de allí: ¡tuvimos una verdadera semana de luna de miel! El perdón y la curación de nuestras heridas dan fruto directamente en nuestro amor y comunión. La sexualidad es un lenguaje que proviene de las profundidades del ser. Si las heridas del pasado nos obstaculizan, nuestra sexualidad puede verse profundamente perturbada. Para sanar nuestras heridas porque Cristo nos ayuda y, por el perdón pedido y dado, es necesario el recuperar la verdadera libertad en el don de nuestro cuerpo.  Alex - Este trabajo interno no consiste solo de recitar oraciones de fe, sino que, - gracias al poder de la oración -, podemos decir unas palabras precisas en situaciones específicas y creer, - por fe -, que Jesús viene a unirse a nosotros, para salvarnos, para liberarnos, para sanarnos. Este trabajo concreto de la vida espiritual dilatará y enriquecerá gradualmente nuestra vida matrimonial y nuestra sexualidad. Juan Pablo II deja en claro que "lejos de empobrecer las manifestaciones afectivas de los cónyuges, el ascetismo (la conversión) conyugal los hace espiritualmente más intensos y, en consecuencia, los enriquece" (Carta a las familias). Benedicto XVI invita a la pareja a embarcarse en un "camino ascendente de ascesis, renuncia, purificación y recuperación" para realmente disfrutar, así como " el eros puede aumentar en éxtasis hacia lo divino" (Deus Caritas § 4). ¡Comprendes que este es un camino de profunda bendición para cualquier pareja!  Maud - Por el contrario, cada vez más hay parejas que poco a poco son blindadas y gradualmente destruidas por la pornografía, la caricatura tan distorsionadora de la sexualidad tal como la desea Dios para la felicidad de la pareja. Estamos subestimando el ‘tsunami-porno’ y también conyugal que está barriendo a través de Internet hoy en día. Es urgente que las parejas se "protejan" mutuamente, estén atentos, no jueguen este juego que es totalmente lo contrario del ser inocente. La pornografía en el web es la cara moderna del adulterio del corazón del que habla Jesús (cf. Mateo 5. 28) y que puede destruir parejas muy unidas y aunque sean muy creyentes. Aquí también, la vigilancia compartida de los cónyuges, el gran ardor de vivir todas las dimensiones de su pacto y el anclaje en la fe y la vida en el Espíritu son las mejores defensas para luchar contra el adulterio en todas sus formas.  Sexualidad para exaltar y dar gloria a Dios  Maud - La nupcialidad está inscrita en nosotros. La sexualidad es el verdadero "asunto" del sacramento del matrimonio reconocido por la Iglesia. Es el signo, la expresión, pero también el alimento de nuestro amor y de nuestro compromiso. Cuando una mujer se niega a darse a sí misma, indirectamente es un rechazo al matrimonio. Es es lo que le expresa a su esposo, ¡pero también a sí misma! ¡Es muy malo, doctor!  Alex - La sexualidad no es casual, no es un accesorio, sino es fundamental en una pareja. San Pablo dice: "No se nieguen los unos a los otros"(1 Cor 7, 5-7), "den gloria a Dios por medio de su cuerpo"(2 Cor 6, 20), "sus cuerpos son el templo del Espíritu Santo"(2 Cor 6, 16), ... Abstenerse y despreciar la sexualidad en nombre de la llamada sublimación cristiana de la vida conyugal es grave en muchos sentidos: es una herejía en términos de fe; a nivel espiritual o pastoral, es una huida de la encarnación, de la vocación conyugal y, por lo tanto, del diseño de Dios para el matrimonio; a nivel humano, es rechazar una dimensión esencial de la expresión del vínculo mutuo de los cónyuges. Los padres que no hacen el amor, significa muy a menudo "¡Bienvenida, tristeza" en la familia! ¡Que hay un problema difícil, por ejemplo, el de purificar el deseo de uno (especialmente los hombres!), que uno tenga dificultades para donarse (¡especialmente las mujeres!), esto es muy posible y muy a menudo el caso, pero no es con la huida que respondemos a la llamada de Dios  Maud - A veces nos encontramos con parejas que se niegan a enfrentar y a tratar los problemas relacionados con su sexualidad, huyendo a una espiritualización desplazada y justificando así una decisión de no más unirse sexualmente. Tener un modelo de familia cristiana es importante, pero no es una razón para justificar la ausencia de relaciones sexuales para los cónyuges cristianos; En esto, ha habido una gran confusión en el enfoque de esta pregunta en la historia, incluso reciente, de la Iglesia latina, y algunas parejas todavía están allí hoy. Es una fuente de gran sufrimiento, pero completamente inútil.  Alex - A través del deseo de amor y comunión expresado en la sexualidad, existe la aspiración de dar y recibir juntos el amor del uno al otro. La alegría es una finalidad esencial del matrimonio que está muy bien expresada en el Génesis: uno se casa para vivir una intensa alegría amorosa, a la medida de la de Adán que se regocija por Eva exclamando: "tú eres la carne de mi carne "(Gen 2, 23).  Maud - El designio de Dios para la pareja no es cursi ni triste ni tibio, ¡porque es fuego! Responder al llamado de Dios en matrimonio es apuntar a ese fuego, ¡nada menos! Pero esto no se logra espontáneamente debido a nuestras limitaciones y nuestro pecado; todo matrimonio debe pasar por el crisol de la conversión, de la purificación; por lo que a menudo es un trabajo doloroso que pasa por peleas, muchas cruces y resurrecciones. Esta purificación es esencial tanto para hombres como para mujeres, incluso si a menudo tiene diferentes caminos. Entonces este "fuego" crece, se intensifica y como en Cana, verificamos que con Cristo el excelente vino de amor es bueno para el final.  Alex - Es esta obra de conversión la que gradualmente nos da acceso a esta intensidad única del Eros de la que habla Benedicto XVI, que permite a la pareja "no saborear el placer de un momento, sino como el antes del sabor de la cumbre de la existencia, de la bienaventuranza hacia la que tiende todo nuestro ser "(Deus caritas § 5). No podemos ser más claros, y entiendes que cuando se difunda y anuncie mejor esta enseñanza de la Iglesia, será una verdadera "bomba pastoral", como dijo Georges Weigel, el biógrafo de Juan Pablo II. La Iglesia no puede silenciar el maravilloso proyecto de Dios para las parejas, incluso si la cumbre de la montaña puede parecer muy alta, no es una razón para "menospreciar esta cumbre", dijo Juan Pablo II. Escalar la montaña requiere paciencia y entrenamiento regular; requiere ante todo dar la bienvenida a las gracias de Cristo y del Espíritu Santo, que es un don de Dios ofrecido a todos sin distinción. Probablemente lleve toda una vida cultivar todas estas gracias, pero desde el principio, puedes saborear los primeros frutos y sabores. Entonces, ¡qué tesoro irremplazable para enriquecer nuestras relaciones maritales a lo largo de su vida! |
|  |  |