



**HOGARES DON BOSCO**

**FORMACIÓN HUMANA**

**ETAPA I - AÑO 2º**

**TEMA V**

**«SEXUALIDAD»**

**ITER PARA EL ESTUDIO DEL TEMA**

- I. OBJETIVOS**
- II. DESARROLLO DEL TEMA**
- III. PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN EN GRUPO**
- IV. ORACIÓN**
- V. MATERIALES COMPLEMENTARIOS**

# SEXUALIDAD

## OBJETIVOS

1. Ver la importancia que tiene la sexualidad en la persona y en el matrimonio.
2. Tomar conciencia de la bondad del sexo como obra de Dios.
3. Presentar el sexo como donación, "ser para", de un conyuge para el otro, y en definitiva para Dios.
4. Estar abiertos a la comunicación, a ser fuente de amor y de vida...

## PRESENTACIÓN DEL TEMA

*«Y creó Dios al hombre a imagen suya,  
a imagen de Dios los creo,  
macho y hembra los creó.» (Gén 1, 27)*

### 1. El fundamento de la vida conyugal.

La relación hombre-mujer encuentra en el matrimonio el lugar de la máxima expresión del amor y de la comunión interpersonal. En el matrimonio el amor se puede expresar y vivir en todas sus dimensiones a través de la convivencia diaria, del proyecto de vida, a través de los gestos y de las palabras, de las manifestaciones afectivas, sexuales y genitales, que le son propias. El estado matrimonial es el que más se aviene con la dignidad de la persona humana y en el plan original de Dios cuando dijo al crear al hombre y a la mujer: "Seréis una sola carne". Donde hay verdadero amor surgen caminos que ayudan y reafirman el compromiso de vida conyugal, de fructíferas relaciones interpersonales, de ilusionada y enriquecedora vida familiar, abierta a servir, a potenciar y a acoger la vida.

Actualmente asistimos a una revolución de carácter moral del matrimonio y de sus valores, del contenido y del ejercicio de la sexualidad así como de sus consecuencias, principalmente entre los jóvenes. El hecho no es nuevo, aunque hoy en día se manifiesta con más fuerza.

La sexualidad es un tema fundamental en la vida de la pareja, del que parece que se habla mucho: ya no hay tabúes, el tema está en la calle, se ha ganado naturalidad al abordarlo.

Sin embargo, muchas parejas siguen encontrando dificultades para hablar sencillamente, incluso entre ellos: el pudor, el miedo a herir al otro, o a reconocer dificultades que se viven con una cierta culpabilidad hacen que aún sean más frecuentes los silencios que un diálogo sincero sobre el tema.

A pesar de la gran información que hemos recibido sobre el tema, tenemos muchos mitos en la cabeza: los planteamientos heredados de nuestros padres nos parecen trasnochados y hemos asimilado una cierta «cultura cinematográfica» que en el fondo tiene poco que ver con la realidad.

Pero no podemos quedarnos ahí; como en tantos otros aspectos, también en éste tenemos que intentar llegar a la plenitud juntos y por eso hay que incluirlo en nuestro proyecto de vida.

## **2. El sexo y el amor a la luz de la Palabra**

¿Qué hay que decir, desde la visión cristiana, sobre la sexualidad? ¿Cuales son la visión y la respuesta adecuadas a esta nueva visión de la sexualidad? La concepción cristiana de la persona afirma que ha sido creada a imagen y semejanza de Dios en alteridad sexual hombre–mujer, y que encuentra su cumbre en la unión del amor conyugal. Su ejercicio exige madurez humana y requiere una preparación. Esta preparación empieza pronto, en la misma vida familiar.

El proceso para descubrir qué significa amar a otra persona para llegar a compartir la vida de forma plena, responsable y para siempre, no es fácil. No hay una auténtica educación sexual si no se ayuda a descubrir qué es y qué significa amar. Amar es más que un sentimiento o la experiencia de un momento emotivo; es más que disfrutar de la experiencia sexual y genital o apaciguar una tensión. Amar es una opción a favor del bien de la otra persona. Juan Pablo II dice que es una donación Total a la otra persona, que conlleva sentimientos, deseos, gestos y presente y futuro del otro; evita aquellas manifestaciones que no responden al propio estado, todas aquellas de las que no se pueden asumir las consecuencias de forma responsable, alegre y como un servicio a la vida. Por estas razones el ejercicio de la sexualidad no es una fuerza autónoma, instintiva, banal, sino que debe ser humana, expresión de uno mismo, que se dirige y se da al otro, al ser amado. En este contexto el ejercicio de la sexualidad es una de las facultades de la persona que expresa el lenguaje privilegiado del amor. Para los cristianos tiene un valor sagrado, sacramental; es también un lugar donde se manifiesta y significa el amor que Dios nos tiene.

## **3. Algunas consideraciones prácticas**

El **P. Manuel Iceta**, sacerdote marianista, en su libro **“Vivir en pareja”** hace las siguientes consideraciones prácticas sobre la sexualidad en la vida conyugal:

«Serán los dos una sola carne.» ¡Sería tan bonito ver la sexualidad desde Dios que la creó!  
¿En qué se nos está convirtiendo? Entre los que se pasan y los mojigatos, bastante tenemos con discutir y con convertirla en caballo de batalla...

Y paso a mis reflexiones. Si se trata de una fiesta, ¿qué os recomienda un cura?

### **a) Que la sollicitación sea mutua**

Que no sea siempre uno, el mismo, quien vaya detrás del otro. Que la sollicitación proceda de ambos. Parece tonto o de poca importancia. Pero no lo es.

Si uno de los dos observa que nunca, o rara vez, es solicitado, el hecho se convierte para él en fuente de turbación, de dudas. El sentirse y saberse deseado, buscado, es fuente de seguridad y fortalecimiento. Aumenta el cariño y la entrega. De todos modos la entrega total de los dos no podría expresarse, y sin ella la fiesta se convierte en funeral.

Sollicitación mutua y sollicitud mutua. Saber estar el uno para el otro. Buscar cada uno agrandar al otro. Si uno es muy activo y el otro un mueble... ¡vosotros me diréis!, y hay gente que se crea cada problema...

De todas maneras siempre hay que ser consciente del momento del otro. No hay que querer lo imposible. Y hay que saber crear un clima. No llegar y ¡zas!

La relación humana no puede ser eso. Hay que enriquecerla y cualificarla. Es todo eso de los preámbulos y de la ternura que decís. Tiene que darse la entrega total de los dos. Y esto presupone bastantes cosas. Nos entendemos.

### **b) Que sea gratificante para ambos**

Este es un gran principio y un gran criterio. A partir de él tendríais que resolver algunos problemas, responder a preguntas que nos hacéis.

A Dios gracias ya pasó el tiempo en que la sexualidad estaba reducida a ser un desahogo para el hombre y algo que la mujer tenía que soportar mejor o peor. Pero esto y otras cosas pasaron en la teoría, pero no en la práctica de la vida de muchas parejas «maduritas» o jóvenes. Queda mucho camino por recorrer.

Porque en definitiva la sexualidad no puede reducirse a la coincidencia de dos egoísmos, o de un egoísmo muy grande y de una paciencia ilimitada, sin que tenga que ser necesariamente el hombre el del egoísmo.

Gratificante para ambos. Y para ello hay que conocerse mejor, hay que hablar y claro entre vosotros de estas cosas. Y no soportar lo que no se puede soportar, y crecer juntos y evolucionar juntos. Y hay que querer ante todo agradar al otro, pero el esfuerzo no tiene por qué hacerlo uno solo.

Gratificante para ambos para que sea una fiesta.

### **c) Que seáis libres**

Hablando de sexualidad en el contexto conyugal, y no en otro, ni enfocando el tema desde ninguna otra perspectiva, parece necesario hablar de la libertad en la pareja como condición para la fiesta, para que sea gratificante, etc.

Libertad no en el sentido que algunos le dan de hacer cada uno lo que quiera por ahí. Libertad en el interior de la pareja respecto a los miedos y condicionamientos. Libertad que no se presupone, que hay que conseguir.

Mientras el miedo atenace a la pareja o a uno de sus miembros, será difícil vivir la sexualidad como una fiesta. ¿A qué miedos me refiero? Desde el miedo al embarazo hasta el miedo a la «agresión del varón», me refiero a todos los miedos psíquicos, éticos, corporales, de fecundación...

La libertad no es algo que se posee, que se supone. La libertad *tenéis que llegar a conseguirla juntos*, hablando mucho, ayudándoos, buscando los apoyos que preciséis. Tenéis que conseguirla. De todo esto dependen demasiadas cosas. No lo dejéis para mañana.

Como sacerdote me atrevería a deciros que por ningún problema que viváis en el interior de la pareja respecto a este tema os sintáis separados de Dios ni de los sacramentos. Con la única condición de que los dos actuéis de buena fe, buscando el agradaros el uno al otro, y que crezcáis en vuestra entrega y amor.

La sexualidad no es una cosa más en la conyugalidad, como tampoco el diálogo, la oración, el amor... no podemos decir «esto no va pero van otras cosas».

Cuando algo no va, el edificio puede resquebrajarse. Crecer en un aspecto es crecer en todos. No resignaros; en el peor de los casos, seguid buscando soluciones.

La sexualidad la tenéis que cuidar, tiene que ser objeto de vuestra solicitud, la tenéis que mimar.

#### **d) Buscad la *calidad* de vuestro encuentro**

Muchas veces los esposos buscáis criterios éticos. Buscáis lo que está bien, y lo que no, lo que puede hacerse y lo que no debe hacerse. Y buscáis la respuesta en las normas objetivas, queréis normas que os den seguridad.

No sé si alguna vez os habéis detenido a pensar en la relación que hay entre ética y calidad. Lo mejor es siempre lo que está bien hecho. La calidad de vuestro encuentro sexual es el principio ético, moral, de vuestra sexualidad. Cuanta más calidad tenga, cuanto más os ayuda a cubrir sus significados, a realizaros como personas, a ser fuente y expresión de amor... tanto mejor será, más ética.

Hay cosas que pervierten el encuentro sexual. Así el que sea pura expresión de egoísmos, de «derechos», el no tener en cuenta al otro... Cuando se reduce a ser premio o castigo para el otro, y se convierte en chantaje... Cuando se convierte en instrumento de refuerzo y para conseguir tal cosa, entonces me muestro encantador/a...

Y hay cosas que le dan calidad. Todo lo que expliqué al hablar del sentido del encuentro sexual, da calidad al amor.

## **PARA EL DIALOGO**

### **◆ ENTRE NOSOTROS**

1. ¿Qué sentido le damos a la sexualidad en nosotros? ¿Y al encuentro sexual?
2. ¿Qué importancia ocupa en nuestras vidas?
3. ¿Qué es lo que más te ha llamado la atención del tema? ¿Qué otros puntos crees que se tenían que haber tratado en este tema sobre la sexualidad?
4. ¿Conocemos suficientemente lo que piensa la Iglesia sobre esta materia y las razones de fondo que propone?
5. ¿Qué respuesta tenemos que dar a la actual banalización del matrimonio y de la sexualidad?

### **◆ CON DIOS**

**Texto bíblico:** 1 Cor, 7, 2-5

– 1 Cor 7, 2-5 (*Matrimonio*).

Otros textos:

- Gn 2, 23-24 (*Serán los dos una sola carne*).
- Gn 26, 2-11 (*Isaac y Rebeca*).
- Mc 10, 6-9 (*Hombre y mujer - matrimonio*)

*Después de una breve reflexión personal, ponemos en común lo que la **Palabra de Dios** nos sugiere a cada uno.*

**Oración:**

Señor, nos queremos, nos amamos mucho,  
aún sabiendo que no existe nada realizado definitivamente,  
sino que el amor se construye día a día, con silencios y palabras  
y sobre todo, con mucha acogida y perdón.  
Cuando nuestro amor fue madurando te invitamos a nuestra boda.  
Fue tan maravilloso como en Caná.  
El sacramento permanente de tu presencia en nosotros,  
nos ha hecho descubrir a lo largo de nuestra vida conyugal,  
que el agua de nuestra rutina, se convierte en vino de novedad,  
cuando nuestro amor es verdaderamente donación y entrega,  
cuando nos olvidamos de lo mío y aparece el nosotros,  
cuando tú con tu presencia nos conviertes verdaderamente  
en comunidad de vida y de amor. Amén

Terminamos nuestra reunión rezando el Padrenuestro.

**MATERIAL COMPLEMENTARIO**

**El diálogo de los cuerpos**

«Las gentes del siglo XX se aman como los bárbaros.» (Palabra idéntica en el film de Tarkovsky: *En sacrificio*. Alejandro el héroe medita sobre la época actual, sobre sus inmensos progresos técnicos y sobre su empobrecimiento espiritual y exclama: «Somos salvajes; peor que salvajes pues ellos tenían una espiritualidad que nosotros hemos perdido».)

Hemos perdido en espiritualidad. El amor humano es el primero en sufrir esta sequía. El espíritu no es el enemigo del cuerpo, como lo proclaman los imbéciles; es su luz: «Cuando tu ojo está sano, tu cuerpo entero está en la luz» (Lc 11,34).

El ser humano es *uno* y el amor humano completo pone en juego todas las zonas del ser. Si una de ellas no toma parte en el concierto, el amor no es armonioso. Es discordante. Y esta discordancia es una amenaza. Pues cada instrumento no da su plena y justa sonoridad más que estando acorde con los otros. Y más que ninguno, el cuerpo.

El cuerpo es como la trompeta. Su única ambición es que se le oiga solamente a ella, aplastando con su potencia las maderas y las cuerdas. Se lamenta de tener que atemperar su rapidez y su brillantez para concertarse con la flauta y el violoncello. Si consigue acallarlos, está feliz de su brío. Pero un día cae en la cuenta de su monotonía y se horroriza del silencio de los otros instrumentos que ya no participan.

El cuerpo tiene el peligro de dejar oír demasiado fuerte sus exigencias en detrimento del corazón y del alma. Confieso que estoy inquieto –fuera de toda consideración moral– de ver a los jóvenes precipitarse a la cohabitación desde el momento en que sienten una atracción recíproca. Van a lo más fácil. Ceden a los deseos del cuerpo. ¿Cómo atienden a las llamadas concomitantes del corazón y del espíritu? Si no les hacen caso, se darán cuenta de que sus relaciones sexuales se empobrecen y a la larga se vuelven decepcionantes. Luego vienen las crisis y las rupturas.

¡Lejos de mí el despreciar el cuerpo! Tiene su parte a jugar, una parte esencial. Pero la juega mal si se empeña en que se le escuche a él solo. Y más si se empeña en dirigir la orquesta. Es un

mal jefe de orquesta. Podría ser un instrumentista maravilloso. A menudo digo a las parejas que vienen a consultarme (en general cristianos atentos a lo que dice la Iglesia): ¡Os amáis como bárbaros! Cada vez que os encontráis en la intimidad, llegáis a la unión completa. Pero os llegan momentos en los que se impone una cierta continencia, principalmente para evitar un nacimiento. O recurrís a métodos anticonceptivos artificiales, y os hacéis sus esclavos. En el fondo no habéis aprendido a hacer sonar vuestro instrumento. Sacáis de él sólo unas pocas notas y siempre las mismas. Ignoráis lo que llamo el «diálogo de los cuerpos», que de hecho es el diálogo de dos personas por medio de sus cuerpos. Algo en lo que habría que educarse desde los primeros encuentros. ¡Hay una alegría amorosa tan grande en un simple beso, en una caricia, en el solo hecho de estar el uno en los brazos del otro! Habría que reinstaurar el noviazgo como un tiempo en que un joven y una joven se inician ya en un cierto diálogo amoroso de sus cuerpos, a la par que de sus corazones y de sus almas. Es primordial para el éxito de su hogar. A decir verdad, desde la infancia debería tomar conciencia el niño de su ser sexuado.

Volviendo al diálogo de los cuerpos, creo que los casados encontrarán en él una plenitud desconocida y la respuesta a muchos de sus problemas sexuales. No sería ya cuestión de todo o nada, la unión completa o la abstinencia. Poseerían un vasto registro de expresión corporal de su amor. El diálogo de los cuerpos sería el acompañamiento feliz de sus intercambios afectivos y espirituales, mantendría su amor y su comunión.

Es posible y conozco ejemplos. Reconozco que no es fácil. Hace falta un largo entrenamiento, apoyado por el amor, sobre todo por ese amor asombroso de los principios, que abre las fuentes. Es un camino a emprender, camino de dicha, pero hace falta hablar de ello. Te agradezco esta oportunidad de expresarme, aunque sea someramente, sobre el particular...

Pero aún algunas palabras... porque, no lo olvides, el ser humano y por lo mismo el amor humano, después del pecado original, es un herido grave. Necesita pedir a Cristo su curación so pena de vivir la amarga experiencia de San Pablo: «¡Desgraciado de mí!» ¿Quién me libraré de este cuerpo mío, instrumento de muerte?» (Rom 7,24). Cristo no sólo cura, sino que opera como una transfiguración del cuerpo.

Tendríamos que situar todo lo dicho sobre el «diálogo de los cuerpos», en una visión más amplia, en la de la vida cristiana que surge del sacramento del matrimonio. Por decirlo en pocas palabras, el amor humano santificado por el sacramento se hace portador para marido y mujer de la gracia de Cristo, que lo transforma desde su interior y lo lleva a su plenitud. No de una vez, sino a lo largo de un caminar realizado en la irradiación del sacramento. Empleo a menudo con quienes vienen a consultarme, dos palabras griegas que se graban con más fuerza en sus memorias: «eros» (la atracción sexual) es penetrado e iluminado por el *ágape* (el amor que está en Dios, y que Dios nos comunica). En esta perspectiva, el *diálogo de los cuerpos* adquiere todo su sentido en el matrimonio cristiano: es un buen conductor del amor de Dios...

(J Allemand en «Lettre des END»)

## **BIBLIOGRAFÍA**

- «Vivir en pareja» de Manuel Iceta, Ediciones SM, Madrid 1996
- «Cómo elaborar un proyecto de pareja» de Isabel Frias y Juan Carlos Mendizábal, PPC, Editorial y Distribuidora, S.A., Madrid 2001
- «¿Sexualidad sin amor verdadero?» de la Delegación Diocesana de Pastoral Familiar del Arzobispado de Barcelona. Problemática Viva nº 30  
<http://www.arconet.es/familia/Web%20castella/tema30cast.html>
- [http://www.oracionyreflexion.com.ar/oraciones/oracion\\_esposos.html](http://www.oracionyreflexion.com.ar/oraciones/oracion_esposos.html)