



UFFICIO DIOCESANO PER LA PASTORALE DELLA FAMIGLIA

via IV Novembre, 35 - 47921 Rimini - tel. 0541. 1835107 - 328. 8772700 - fax 0541. 24024

Sito: [www.diocesi.rimini.it/famiglia](http://www.diocesi.rimini.it/famiglia) Email: [upf@diocesi.rimini.it](mailto:upf@diocesi.rimini.it) FB: [www.facebook.com/pastoralefamiliarerimini](https://www.facebook.com/pastoralefamiliarerimini)

## VERSO LA TERRA PROMESSA

# 6 – SESSUALITÀ, FERTILITÀ, FECONDITÀ



### PREMESSA

È IMPORTANTE CONSIDERARE CHE:

1. La sessualità è un aspetto della relazione ( una via della spiritualità coniugale).
  - a. Nella mentalità comune i rapporti sessuali sono attività destinate a procurare soddisfazione e piacere (rafforzando il nostro comportamento da “scapoli”).
  - b. Nel progetto di Dio la relazione sessuale porta gli sposi alla comunione, alla relazione e alla vita (coinvolgimento della coppia).
2. Sappiamo che gran parte dei giovani oggi hanno rapporti sessuali ed alcuni, a volte inconsciamente, riducono la sessualità ad un’attività di piacere, ad un atto egoistico che finisce per favorire solitudine ed incomprensioni. È chiaro che non tutti hanno la stessa visione e non è corretto generalizzare.

È essenziale conoscere le loro idee in merito alla posizione della Chiesa sulla sessualità, perché spesso emerge un’immagine distorta, trasmessa per “sentito dire” o attraverso i mezzi di comunicazione di massa, molto lontani dalla posizione ufficiale espressa nei documenti conciliari e dalle encicliche. Il giudizio diffuso, purtroppo, è che la dottrina cattolica esalti la dimensione spirituale e minimizzi quella fisica.
3. Spesso ciò può generare il timore di sentirsi giudicati per le scelte fatte (convivenze). Sembra che nella cultura odierna sesso e sessualità siano “diventati pilastri basilari sui quali si basa la vita di relazione e personale” (E. Pasini). Il sesso è diventato “un avere” e non “un essere” (Erich Fromm). Le coppie che provengono da una esperienza di fede, sentendosi in minoranza, possono manifestare disagio nel voler esprimere le proprie convinzioni.





*Note:*

- 1. Affrontiamo questo argomento in modo positivo, propositivo e sereno; con esempi concreti e comprensibili. Non avere eccessiva fretta di dire i "NO": agli anticoncezionali, alla convivenza, ecc. . Diciamo innanzitutto i "SI"; in modo che siano affascinati da ciò che è buono, evidenziando che: il progetto di Dio è l'unico a dare la vera vita.*
- 2. Anche in questa serata deve essere protagonista la coppia con la sua esperienza: ad essa infatti guardano con attenzione i fidanzati, soprattutto per questo argomento; il sacerdote con la sua preparazione teologica contribuisca senza "sovrastare".*

FINALITÀ

Scopo di questo incontro è far capire che:

- ↪ La sessualità riguarda tutta la persona e non si riduce alla genitalità, la comprende.
- ↪ È la forma di relazione che più visivamente ci rende diversi, unici e irripetibili.
- ↪ L'espressione più chiara della nostra diversità sono la femminilità e la mascolinità.
- ↪ I figli sono l'immediato riscontro della fertilità nella coppia, ma prima ancora la coppia è chiamata ad essere feconda.
- ↪ Dio chiama le coppie a vivere un amore fedele, gratuito, fecondo, indissolubile.

AMORIS LAETITIA

61, 74, 80, 147, 150-152

STIMOLAZIONI PER L'EQUIPE  
E COME INTRODUZIONE DEL TEMA

È sempre giusto ciò che è fatto per amore?

Qual è il significato che diamo alla relazione sessuale nella nostra coppia?

Tra noi c'è sufficiente apertura e dialogo sulla sessualità?

Quali piccoli gesti di tenerezza e di affetto dobbiamo curare perché la nostra relazione non diventi monotona, ma progredisca costantemente?





PREGHIERA

## UN CORPO CHE SA PARLARE

LABORATORIO

### BRAIN-STORMING (TEMPESTA DI IDEE)

Si preparano 2 fogli (uno per i maschi ed uno per le femmine) con scritto al centro :

#### PER ME SESSUALITÀ È ...

- ✓ I fidanzati sono invitati a scrivere alcune definizioni.
- ✓ Alla fine una coppia accompagnatrice evidenzierà i diversi modi di pensare tra i due sessi facendo una lettura commentata dei due fogli.

1° PUNTO

## IL LINGUAGGIO DELL'AMORE

Si parla molto di sessualità e le idee si può ben dire che sono molto confuse.

È diventato naturale confondere la SESSUALITÀ con la GENITALITÀ, quando invece quest'ultima è solo una parte della sessualità.

La nostra sessualità ha iniziato ad esprimersi con lo sguardo, con il contatto, con la vicinanza. Tutto di noi si attiva: il corpo, la mente, lo spirito. La nostra corporeità esprime nella sua globalità tutta la nostra realtà, diventando strumento per la nostra relazione.

Com'è noto, nel nucleo delle cellule umane sono presenti 46 cromosomi, microscopiche particelle che contengono tutti i caratteri genetici dell'individuo: 23 provenienti dal padre e 23 dalla madre. Fra questi vi sono due cromosomi speciali, quelli che determinano il sesso: XX per la donna e XY per l'uomo. Questi cromosomi si trovano quindi in tutte le cellule del corpo umano (che sono circa 300.000 miliardi!): in quelle della pelle, dei muscoli, del cervello, degli occhi e così via. In sostanza tutto il corpo è sessuato. Questo è definito "sesso biologico".





Questa dimensione, maschio e femmina, è appunto la sessualità, che è un modo di esistere, di vivere nel mondo; lo esprimiamo regolarmente nel parlare, quando gesticoliamo, come ci muoviamo, nel rapportarci con altre persone.

Esempio: le "pacche" sulle spalle sono espressioni maschili; l'abbraccio è principalmente una manifestazione femminile.

Un comune pregiudizio è quello di pensare che facendo "esperienza" (rapporti sessuali, convivenza ... "**proviamo**"), si percepisce se la relazione funzionerà come se l'unione fosse solo quella sessuale (di fatto le separazioni aumentano!).

L'importante è costruire la relazione. È necessario progettare il futuro anche per la vita sessuale valutando i propri desideri e difficoltà, il numero dei figli, la loro educazione.

## È IMPORTANTE FARE ESEMPI PERSONALI

Dio creatore ha voluto l'uomo "maschio e femmina" perché diventassero "una sola carne". È importante che ciascun cristiano, riflettendo soprattutto sulla parola di Dio, ricerchi il significato della sessualità.

Alla luce del messaggio cristiano questo obiettivo tenderà a raggiungere la pienezza di significato, esprimendo totalmente la caratteristica di un amore che tenderà ad essere:

1. FEDELE
2. GRATUITO
3. FECONDO
4. INDISSOLUBILE

**FEDELE:** il pensiero di Dio sull'amore sponsale non comporta tanto delle norme da osservare, ma annuncia una relazione intima che corrisponde ai desideri e alle attese più profonde del cuore di ogni uomo e donna: "Tu mi basti e ti amerò per sempre"; fedeltà all'impegno assunto: "prometto di esserti fedele sempre...". Questa promessa è anche il desiderio più forte che c'è nel cuore d'ogni uomo e d'ogni donna nel momento che decidono di donarsi l'uno all'altra in un progetto di vita che fa nascere un vincolo assoluto e definitivo. Il "per sempre" esprime il dono di sé che non ammette eccezioni. È un valore e un'esigenza





umana che trova nel Signore la sua origine e la sua perfezione: “Cristo avendo amato i suoi che erano nel mondo li amò fino alla fine” (Gv13,1); dando prova di una fedeltà assoluta.

**GRATUITO:** l’amore che genera desideri e progetti il cui fine è la felicità della persona amata. Non ama per ricevere soddisfazioni o per realizzarsi. È importante che lo spirito della gratuità diventi il movente delle nostre azioni. Si realizza armonizzando pensieri, desideri, istinti e azioni nella consapevolezza di non pretendere nulla in cambio: “Grazie perché ci sei”.

**FECONDO:** La fecondità degli sposi non si esaurisce nel far crescere la vita nei figli ma si amplia in quel “fecondarsi reciprocamente” che durerà per tutta la vita. Fecondità è inoltre apertura verso l’esterno, in una attenzione alle fragilità delle persone che incontriamo. Guardiamo quanto bisogno d’amore c’è attorno a noi! Le tante forme di debolezza: separazioni, violenze, malattie. Ogni forma di amore genera vita: l’amore è sempre fecondo.

**INDISSOLUBILE:** due persone che promettono di amarsi per tutta la vita si impegnano di cercare il bene del coniuge, ad amarlo per come è, senza la pretesa di cambiarlo. I rapporti provvisori condannano le coppie ad una continua incertezza riguardo al futuro e non consentono il necessario sviluppo della relazione. Solo perseguendo un amore senza limite di tempo ci sentiremo protetti e giungeremo ad una maggiore consapevolezza delle nostre potenzialità.

Per questo amiamo usare l’espressione : “fare l’amore 24 ore al giorno”. In ogni istante della giornata siamo chiamati a vivere la relazione sessuale. La sessualità vissuta come dono reciproco per la felicità dell’altro/a e dell’apertura alla vita è fondamentale per la coppia.

**È IMPORTANTE FARE ESEMPI PERSONALI**

LABORATORIO

Si consegna alle coppie il questionario sulla sessualità.





Dare molta rilevanza ed attenzione a questo momento, perché i fidanzati hanno la grande occasione di confrontarsi. È la loro grande opportunità per dialogare su un argomento che solitamente non approfondiscono.

## CONFRONTO IN COPPIA

2° PUNTO

### L'ARMONIA E IL PIACERE SESSUALE

**Il primo organo sessuale è il cervello.** È l'intelligenza dell'amore che sa creare meraviglia e stupore e quindi desiderio.

L'amore vero non è guidato solo dall'istinto: è tale solo quando tutta la persona è coinvolta, ha bisogno dell'intelligenza e della volontà.

L'amore mette in moto l'interezza della persona: corpo, cuore e spirito). Ecco perché la riuscita della vita sessuale nella coppia non è affidata al solo istinto.

Trovare l'armonia significa vivere la comunione. Questo non è scontato, non serve solo aver letto dei libri o la visione di film. Se l'amore è soprattutto dono, la coppia sarà attenta a far sì che la gioia e il piacere dell'incontro siano vicendevoli e non di uno solo.

Quanto più la coppia è tesa verso questa armonia di tutta la vita, tanto più il dono dei corpi diventa per gli sposi fonte di gioia e di serenità.

### L'AMORE SI FA CARNE

*(le indicazioni della Chiesa)*

*“La sessualità, mediante la quale l'uomo e la donna si donano l'uno all'altra con gli atti propri ed esclusivi degli sposi, non è qualcosa di puramente biologico, ma si tratta di uno specifico dei coniugi. Essa si realizza in modo veramente umano solo se è parte integrante dell'amore con cui l'uomo e la donna si donano totalmente l'uno all'altra. Chiamati a donare la vita, gli sposi partecipano della potenza creatrice e della paternità di Dio. Nel compito di trasmettere la vita umana e di educarla, che deve essere considerato come la loro propria missione, i coniugi fanno di essere cooperatori dell'amore di Dio Creatore (creatori per conto di Dio, a nome di Dio), al fine di continuare la creazione.*





*Un aspetto particolare di tale responsabilità riguarda la regolazione delle nascite tramite i metodi naturali. Per validi motivi gli sposi possono voler distanziare le nascite dei loro figli (o anche sospenderle in caso di un determinato numero di figli raggiunto). Devono però verificare che il loro desiderio non sia frutto di egoismo, ma sia conforme alla giusta generosità di una paternità e maternità responsabile.”*

I figli, generati dalla nostra “comunicazione sessuale” sono un’espressione della reciproca appartenenza, sono i frutti più belli del nostro amore. *(La coppia condivide la gioia della maternità e paternità, come ha vissuto a questo proposito la gravidanza, l’attesa e la nascita del figlio; come esso sia stato un dono per ogni coniuge. Condivide cosa significa la frase: “I figli sono il nostro amore con un nome”).*

I figli, affidati dal Signore per aiutarli a reggersi con le proprie possibilità per poi lasciarli “andare”, sono l’immediato riscontro della fertilità nella coppia. Ci saranno coppie che non potranno averne biologicamente, ma l’amore di due sposi può dare ugualmente vita, può contagiare e dare speranza attorno a loro: ci saranno sempre persone che hanno tanto bisogno del loro amore.

Scoprire il proprio specifico di essere coppia aperta agli altri anche nella propria professione, utili nella vita ecclesiale o sociale, nel mondo del volontariato; sono tutti ambiti in cui “dare vita” ed essere fecondi. Riversare ad altri la capacità di amore che c’è in noi è condizione essenziale per consolidare e vivere pienamente l’amore coniugale.

Poi... tanti bambini sono privi di genitori!

Ricordarsi sempre, come amava richiamare don Oreste Benzi, che sono i bambini che hanno diritto ad avere dei genitori, una famiglia; non gli sposi ad avere il privilegio di un bambino!

**È IMPORTANTE FARE ESEMPI PERSONALI**

PAROLA E VITA Tb 8, 4-8

COMMENTO SPONSALE





Il brano suggerisce alcuni spunti preziosi. Anche oggi le parole del libro di Tobia (scritto nel 700 a.c.) possono insegnarci qualcosa.

Le nozze riusciranno se i due porranno alla base del rapporto i valori della vita familiare, se saranno in grado di vivere con maturità la propria vita e, in essa, la propria sessualità. Se si ricorderanno che le nozze sono un dono e una vocazione e non una conquista, se porranno il Signore nel cuore del loro cammino di coppia. L'amore è un dono fatto da Dio agli uomini; una realtà profondamente umana, proveniente da Dio. Il fattore "fede" è l'elemento determinante che permette a Tobia e Sara di vivere in modo umano il proprio rapporto di coppia. Due ragazzi si trovano insieme per la prima volta come marito e moglie; il loro primo pensiero, nel momento in cui due corpi e due persone stanno per incontrarsi, è il "grazie" che essi rivolgono al Signore. Il senso della benedizione è proprio questo: riconoscere che Dio è all'origine di ogni realtà della nostra vita. Siamo qui insieme, è come se dicessero Tobia e Sara, ed è così bello; ma ciò avviene perché tu, Signore, ce lo hai donato; grazie, sii benedetto per questo! Solo così è possibile passare dal "regime del possesso" al "regime del dono". La preghiera di Tobia e Sara viene recitata quando i due sono già a letto insieme ("sorella, alzati"); alla preghiera, senza che il narratore ce lo dica esplicitamente, segue così la consumazione del matrimonio.

CONDIVISIONE DELLE COPPIE

Chiedere un'impressione sull'argomento della serata.

PER CONCLUDERE

CONSEGNARE LA LETTURA PER CASA (FACOLTATIVO)

PREGHIERA

DAL CANTICO DEI CANTICI

BUFFET

CHIEDERE PER LA PROSSIMA VOLTA.

