



## DISCEPOLI: DONARE IL PROPRIO AMORE

### Workshop    **AFFETTIVITA' E SESSUALITA': EDUCARE ALLA SESSUALITÀ PER UNA VITA AFFETTIVA LIBERA DI ADERIRE AL PROGETTO DI VITA**

1. PRESENTAZIONE E INTRODUZIONE
2. CHE COS'È LA SESSUALITÀ: SVILUPPO DELLA SESSUALITÀ NELLA RELAZIONE CON GLI ALTRI -  
ACCENNI
3. ESPERIENZA DI PREGHIERA NELLA PACE E PREGHIERA DI GUARIGIONE DELLE NOSTRE RELAZIONI  
UMANE

Risolvere in un breve incontro quanto concerne l'informazione, l'educazione alla sessualità è impossibile. Ciò richiede un cammino di conoscenza e di approfondimento che può essere programmato se ne emerge il desiderio. Con questo breve incontro vogliamo solo introdurre l'argomento.

#### **CHE COS'È LA SESSUALITÀ**

Chi sono io e perché io ci sono? Implicitamente significa chiedersi perché io sono nato maschio? Perché io sono nata femmina? E infine ogni giorno ci poniamo il problema: come devo comportarmi?

Per rispondere a questi interrogativi abbiamo bisogno di **conoscenze** scientifiche e di cultura ma anche di esperienze spirituali, esempi di vita, incoraggiamenti, lavoro personale, e quindi di amicizia e di amore.

Secondo la **scienza** la sessualità è avere *cromosomi maschili o femminili* fin dalla prima cellula: siamo stati subito o maschi, con cromosomi differenti (XY) o femmine, con cromosomi uguali (XX). Ogni cellula del corpo umano è contrassegnata o da XY o da XX: ciò vuol dire che siamo "sessuati" dalla punta del naso a quella dei piedi.

Il progetto racchiuso nel **DNA** fa dipendere la sessualità dal cervello che diventa il più importante organo sessuale dell'uomo.

In effetti il cervello, attraverso delle sostanze dette ormoni, regola lo sviluppo e il funzionamento dell'apparato genitale.

**Chi comanda il cervello?** Non c'è un centro specifico, ma tutti sperimentiamo un *io-unico*, come una mente personale che la psicologia definisce personalità, e che noi chiamiamo "persona" che è in grado di controllare in parte il cervello.

Noi dobbiamo sempre proteggere il nostro cervello e rinforzare la nostra responsabilità, liberarci dai pregiudizi, dalla propaganda e dalle dipendenze, se vogliamo essere *noi a comandare il nostro cervello*.

Dal momento del concepimento inizia la storia della nostra sessualità e della nostra capacità di amare.

CHE COS'È LA SESSUALITÀ UMANA? La Rivelazione, le scienze, le diverse culture concordano su un fatto: che la **sessualità** riguarda tutta la persona umana nei suoi **tre aspetti** fondamentali:

**fisico, psiche e spirito.**

Questi tre aspetti danno luogo a tre definizioni della sessualità.

- a) Si parla di **genitalità** quando si considera solo **l'unione fisica**;
- b) di **erotismo** quando ci si ferma al **rapporto emotivo**, passionale e sentimentale;
- c) invece di **sessualità umana vera** quando la relazione è a tutti **tre i livelli**.

**FISICO:** Lo sviluppo **fisico** evidenzia il valore del corpo, espressione di un “io” personale. Infatti, cromosomi, cervello e apparati sessuali si sviluppano in una persona unica al mondo.

a) L’aspetto fisico evidenzia la **genitalità**: essa considera solo l’unione fisica degli organi genitali (coito) ed è un aspetto della relazione con gli altri. Fermarsi al livello genitale, e cioè al primo piano della personalità, significa vivere da immaturi, e cioè *“voglio il tuo corpo, ma non mi importa dei tuoi sentimenti e delle tue idee”* e così si fa a pezzi psiche e spirito.

**PSICHE:** Io ho una mente, cioè una personalità, un modo di essere, un carattere, la quale si sviluppa attraverso le relazioni: con Dio, familiari, scuola, amici, lavoro, ecc.

La relazione con Dio aumenta la capacità di relazionarmi con gli altri. Se le relazioni nell’infanzia sono positive, avrò una buona capacità di relazionarmi in futuro, di vivere con gli altri e di maturare.

Questa crescita nelle relazioni (fin da bambino) favorirà l’esperienza di fede.

L’aspetto psico-emotivo del rapporto con gli altri si manifesta nell’erotismo, la passione, l’esperienza emotiva.

b) L’**erotismo** è l’aspetto psichico-emotivo del rapporto con l’altro sesso. Fermarsi a questo livello della personalità significa dire: *“voglio il tuo corpo, la tua passione, ma se mi stanco, ti butto via”*. E così decapita l’altro, lo ama “senza testa”, offrendogli la maschera.

**SPIRITO, CUORE, ANIMA:** Io sono anche spirito, una persona libera, capace di scegliere il bene ed il male, darmi delle norme morali che siano capaci di far crescere positivamente la mia libertà, l’amore e la società.

Siamo libertà e come tale siamo educabili a scegliere e migliorare i nostri comportamenti sessuali, le nostre relazioni con il fidanzato, lo sposo, la famiglia, la chiesa, ecc.

I comportamenti sessuali dipendono dalla *formazione etico-morale e sociale* che abbiamo. Qui possiamo chiederci: quali sono i criteri fondamentali con i quali scegliamo il bene o il male?

(Pertanto la **conoscenza** approfondita della realtà della mia persona e di ogni persona mi permettono di avere una relazione libera con gli altri. Es.: l’importanza della **formazione** per aiutarmi a relazionarmi con gli altri. )

c) La **sessualità umana vera** è l’insieme delle caratteristiche fisiche, psichiche e spirituali di un rapporto uomo-donna fedele, completo, aperto alla vita; chi ama dice: *“io ti comprendo, sono disposto a dare la vita per te, ad un progetto di vita completo con te”*.

E poiché non vi è libertà senza una approfondita conoscenza della realtà, è necessario continuare la formazione riguardo i tre aspetti: fisico, psiche, spirito, tenendo conto che deve esserci sempre l’armonia e l’equilibrio tra di essi nella persona. (solo il sesso fisico o solo passione o solo un amore di testa portano a malformazioni relazionali).

L’**armonia** di questi tre aspetti ci invita a relazioni sociali di gioia, vere amicizie, scelta di una vocazione, amore tra fidanzati e sposi ricco, fino al punto di incarnarsi nei figli.

CONCLUDENDO:

La sessualità è anche una responsabilità, perché la conoscenza del valore del corpo, della sua fertilità e della sua fecondità, costituisce il fondamento della paternità e della maternità responsabili (io sono fertile, posso decidere quando avere o non avere un figlio – **procreazione responsabile**⇒metodi naturali).

Il primo aspetto del linguaggio sessuale è l’**attrazione fisica**.

Es: lei vede il ragazzo sull’auto sportiva e legge i seguenti segnali: “spalla larga, braccia muscolose, audacia e simboli di stato (auto)”, e sente attrazione. Lui legge: “occhi lucenti, bocca rossa, seno e natiche prominenti, gambe lunghe, e...”. prova anche lui un forte impulso di attrazione fisica. E’

naturale che entrambi possano sentire modificazioni fisiologiche: palpitazioni, sudorazione, salivazione o secchezza, muco vaginale lei o erezione lui, ecc. In queste occasioni tutti mettiamo in moto cervello e “mente” e cominciamo a pensare e a scegliere gli atteggiamenti.

I due possono scegliere la via della morte:  *Sesso senza amore*. I pensieri con cui il senso di morte all’inizio si insinua all’inizio sono piacevoli: “*divertiti e non pensare, usa e getta*”. Ma la corteccia cerebrale rimane fredda, il corpo non si apre all’accoglienza. I due possono unirsi fisicamente ma le pupille restano strette, le loro persone divise da una barriera, cioè dall’atteggiamento volgare: “*ora mi fai comodo, ma in realtà non mi importa di te*”; oppure “*questa ci sta*”. Sono intenzioni che modificano tutta la fisiologia del nostro corpo perché comportandoci così si esclude il cervello.

Non rispettando l’unità mente-cervello, poi, l’eccitazione non dura a lungo, né in tutti e due nello stesso modo, e lascia grigia la persona.

Per provare ancora piacere dopo un po’ si cambia o si cercano situazioni eccitanti che con la quantità sostituiscano la qualità. Alla fine ci vorrebbe un altro corpo per soddisfarsi, oppure si cerca di trasformare il proprio corpo con droghe o altri stimolanti.

Nel corso dei secoli ogni popolo e cultura hanno risposto dicendo che la sessualità umana (il nostro essere maschio o femmina) è una realtà che può essere vissuta con amore o senza amore, e comunque tutte le prospettive culturali ci descrivono la sessualità umana come espressione di comunicazione e di amore a tutti i livelli della persona.

La sessualità vera è comunicazione di amore vissuta **verso noi stessi e verso l’altro**.

La **Parola di Dio** ci parla di due vie:

- la *via della vita*, che è la via dell’amore;
- la via della morte, che è la *via dell’odio*.

Nella relazione coniugale degli sposi è **Dio** che con la sua **forza misteriosa** tiene unita la coppia, nonostante difficoltà, tensioni, ecc..

Alla fine di tutto è la PERSONA che comanda il CERVELLO e, quindi, la SESSUALITA’; per vivere bene la mia vita come persona deve esserci armonia fra l’aspetto fisico, psichico e spirituale.

Storia di Elisabeth Barrett con Robert Browning.

**Preghiamo:**

*Preghiamo perché nella pace emergano i blocchi e le difficoltà e invociamo la guarigione della nostra memoria, delle relazioni, del nostro io.*