

## **1. FORMANDO UNA SOLA CARNE**

### ***Introduzione***

Intendiamo parlare di sessualità ed intimità senza voler entrare nei dettagli delle situazioni personali. Sappiamo bene che molte coppie che chiedono il matrimonio cristiano già convivono e non siamo ingenui rispetto ai significati che ciò comporta. Ma se da un lato è difficile coniugare gli insegnamenti della Chiesa in tale materia con la vita quotidiana, dall'altro siamo chiamati ad annunciare la bellezza del Vangelo anche in materia di sessualità, e questo ancor prima di chiedere coerenza. Gli insegnamenti morali della Chiesa infatti discendono in primo luogo non dal controllo, ma dalla volontà di preservare e far riflettere nel mondo tale bellezza.

Dunque senza entrare in modo giudicante e neppure ingenuo nelle scelte di coloro che abbiamo di fronte, cerchiamo semplicemente di mostrare la bellezza e l'importanza della sessualità nella visione cristiana della coppia: essa è così importante che l'unione dei corpi è segno del sacramento!

Nella prospettiva cristiana, vivere la sessualità non significa condividere un letto: ciò è decisamente riduttivo. Al contrario, la sessualità incarnata nei gesti di tenerezza quotidiana, vissuta in diversi gradi di intimità, costituisce uno strumento prezioso di conoscenza reciproca e rispettosa dell'altro. Essa parte da molto lontano e si nutre di molti gesti, attraverso ciascuno dei quali innamorati, fidanzati e sposi, si comunicano l'amore.

Per approfondire gli aspetti psicologici e relazionali della sessualità è possibile e auspicabile richiedere la collaborazione con personale qualificato dei [Consultori Felceaf ed Ucipem \(cattolici\)](#).

***Dal cantico dei Cantici (2, 8-10.14.16a; 8, 6-7)***

*Una voce! Il mio diletto! Eccolo, viene saltando per i monti, balzando per le colline. Somiglia il mio diletto a un capriolo o ad un cerbiatto. Eccolo, egli sta dietro il nostro muro; guarda dalla finestra, spia attraverso le inferriate. Ora parla il mio diletto e mi dice: «Alzati, amica mia, mia bella, e vieni! O mia colomba, che stai nelle fenditure della roccia, nei nascondigli dei dirupi, mostrami il tuo viso, fammi sentire la tua voce, perché la tua voce è soave, il tuo viso è leggiadro». Il mio diletto è per me e io per lui. [Egli mi dice:] «Mettimi come sigillo sul tuo cuore, come sigillo sul tuo braccio; perché forte come la morte è l'amore, tenace come gli inferi è la passione: le sue vampe sono vampe di fuoco, una fiamma del Signore! Le grandi acque non possono spegnere l'amore né i fiumi travolgerlo».*

### **Qualche nota per la comprensione del testo**

- Qualche cenno al genere poetico del testo che muove l'immaginazione, intercetta l'esperienza in modo simbolico ma molto profondo e vero.
- La sessualità è il luogo dell'amore totale, reciproco ed elettivo che gli sposi si trasmettono. È la testimonianza che "il mio amato è mio ed io sono sua".
- La sessualità è anche il luogo della differenza fra l'uomo e la donna. Lui è un capriolo, lei una colomba. Entrambi nella Bibbia sono animali particolari dicono del lato bello e speciale della creazione che Dio ha voluto, dell'umanità che Dio ha predisposto per noi: il capriolo simbolo della leggerezza, vivacità, gaiezza nella vita, la colomba simbolo della compostezza e della fedeltà. Sono diversi però, appartengono perfino a *categorie* diverse. Su questa differenza si è basato l'innamoramento: l'altro/a è qualcosa che mi affascina perché ha capacità e qualità che io non ho trovato altrove e non trovo magari nemmeno in me stesso/a. Non c'è alcuna presunzione di identità tra i due.
- La differenza ci invita, ci attrae: soffriamo della sua mancanza. Ciò che è uguale a noi non ci affascina allo stesso modo rispetto a ciò che è diverso. Può anche inquietarci ma il miracolo dell'amore fa sì che vinca la curiosità, l'attrazione sul timore e la distanza: ci si cerca, ci si desidera si è affascinati l'uno dell'altra, c'è attesa, trepidazione, gioia, movimento... *Ora parla il mio diletto e mi dice: «Alzati, amica mia, mia bella, e vieni! O mia colomba, che stai nelle fenditure della roccia, nei nascondigli dei dirupi, mostrami il tuo viso».*

- Eppure è in questa piena differenza che divampa il fuoco: un fuoco che unisce e fa sentire uniti, che è alimentato addirittura dall'unione stessa tanto che niente può spegnere questo fuoco.
- I protagonisti riconoscono che questa vampa “È del Signore”. Il mistero dell'unità nella differenza, sperimentata nella sessualità, divampa in tutto il suo paradosso. E nella pienezza della comunione e dell'unità, i due vivono la bellezza e il piacere di stare nel luogo sacro di Dio, la fiamma del Signore.
- “Il mio amato è mio ed io sono sua”, solo quattro brevi parole nell'originale ebraico in cui è racchiusa l'intensità del legame e la verità della relazione. Risuonano come un desiderio di completa unione proprio nella differenza: è un programma di vita coniugale. Il matrimonio autentico si fonda su una reciproca donazione d'amore di anime e di corpi diversi, per cui si è «una carne sola» ossia, nel linguaggio biblico, un'unica esistenza pur nella diversità che ci caratterizza.

## Proposta frontale del tema

- Il matrimonio si fonda su una differenza originaria, che è irriducibile all'essere uguali e quindi ineludibile: la differenza sessuale. Maschio e femmina sono diversi nel corpo e tale diversità non è altro che l'espressione esteriore di una differenza che si estende anche ad alcune aree del cervello, implicando un modo diverso di “stare nel mondo”, leggerlo ed interpretarlo.
- Questo avviene a livello corporeo, grazie alle stimolazioni ormonali che avvengono sin dentro l'utero, ancor prima che le abitudini e i condizionamenti della cultura di appartenenza vadano ad accentuare, attraverso l'educazione, la connotazione di ciò che è femminile (nella nostra cultura, ad esempio: stare più quiete, essere più educate, giocare a fare le mammine, evitare accuratamente il conflitto attraverso il compromesso o “l'essere furbe facendo girare le cose come si vuole”) e ciò che è maschile (nella nostra cultura, ad esempio: essere energici, socievoli, sapersi difendere energicamente, non farsi mettere sotto, essere attivi a livello fisico, occuparsi di ciò che non funziona). Allo stesso modo, l'approccio alla sessualità presenta delle differenze che non sono esclusivamente riconducibili ad una cultura “maschilista” o “effeminata”, ma anche ad una originaria diversità fisica che fa recepire gli stimoli in modo differente: solo per fare un esempio, senza ridurre a questo un discorso molto complesso, il corpo della donna prova piacere più a lungo, attraverso un contatto prolungato che interessa il proprio corpo in una maniera più globale, il corpo dell'uomo ha delle zone del piacere più circoscritte che gli permettono di raggiungere il piacere intensamente in modo più veloce. I due, nel momento del loro più intimo incontro, si ritrovano nell'ineludibile mistero del provare a essere uno nella loro diversità. *Trovare la via* per essere uno in tutte le nostre diversità, comprese quelle del carattere e dell'educazione, significa trovare la via per amarsi ed amare. In altre parole: cercare un benessere e un piacere che non sia solo mio o solo tuo, ma di entrambi, cioè *nostro*, è la sfida della vocazione cristiana al matrimonio, una sfida che abbraccia ogni aspetto della vita. Una vocazione che ci porta a rimanere diversi nell'unità: un obiettivo che lascia intravedere il mistero dell'amore trinitario.  
([Vedi scheda 6 dei “10 ingredienti per un corso in preparazione al matrimonio cristiano”](#))
- Coloro che si preparano al matrimonio sanno quanto sia forte questa diversità fra loro, che si manifesta, magari in questo periodo, nelle differenze di gusto o di scelte rispetto all'arredo della casa o alla cerimonia nuziale, oppure anche nell'interesse che alcuni particolari suscitano nell'uno e non interessano l'altro. I due sposi sono persone diverse in tutto e per tutto. Una diversità che andrà a costituire un'unità nel progetto di vita matrimoniale: un cammino che parte, ma ancora tutto da fare.
- Nella sessualità maschio e femmina vivono l'unità nella diversità. Il comune piacere insieme, essendo i corpi completamente diversi, è un obiettivo e non un punto di partenza: in questo la sessualità è per la coppia segno potente della bellezza piena di stupore dello stare insieme, ma anche della delusione sottesa quando diamo per scontato che l'altro sia “uguale a me” o pretendiamo che l'altro “viva gli eventi” o “senta le cose” uguali a me: ciò è impossibile.
- Quando la sessualità è ricerca del mio piacere diviene lussuria, dominio dell'altro/a. Quando è vissuta in modo passivo, solo per far piacere all'altro/a, è fuga dalla ricerca d'amore e piacere reciproco.
- La sessualità è il luogo del dialogo: muto forse nelle parole ma ricco nel contatto e nell'espressione dei corpi. Qui, dove l'uno è spinto dal desiderio di provare piacere per sé, si gioca la sfida dell'amare

dando piacere e ricevendolo. Se ciascuno seguisse il proprio piacere, non starebbe nell'amore, ma nell'egoismo. La ricerca comune del piacere reciproco nel pieno rispetto della diversità dell'altro, trasfigura la sessualità in un dono d'amore in cui i due insieme trovano la loro unità.

- La sessualità non è dunque solo una pratica di reciproco dono di piacere, ma è il luogo sacro dell'amore sponsale: là, misteriosamente, i due sentono di poter diventare una cosa sola, di desiderare il bene insieme, di poter vivere in unità nonostante la totale diversità. E tutto ciò senza annullare le differenze. Perché quando non piego l'altro a me e ai miei desideri, io gli permetto di essere buono/a proprio così come il Signore l'ha creato/a (cioè diverso/a da me). Eppure anche io, rimanendo completamente me stesso/a, accolgo l'altro/a come diverso/a e diveniamo una cosa sola senza perdere nulla delle nostre caratteristiche personali.
- In questo sta la bellezza della sessualità, vissuta come reciproco dono: prefigura agli sposi che l'unità, che è il punto di arrivo della loro vocazione, passa attraverso il rispetto della differenza tra noi ed il comune desiderio di vivere "nel bene" insieme.
- Poiché la sessualità è espressione dell'amore più pieno, la Chiesa indica che i rapporti sessuali completi avvengano dopo il sacramento del matrimonio, cioè dopo che gli sposi, ministri del sacramento, rendono sacra la loro unione, si pongono al cospetto di Dio nel loro amarsi e manifestano pubblicamente la loro scelta di vita promettendosi fedeltà per sempre. Promessa di amarsi per sempre e presenza del Signore sono elementi che entrano nell'amore dei due e lo rendono 'totale'. Ciò, nella visione cattolica, fa sì che anche l'unione fisica, il rapporto sessuale, sia completo dono dell'uno all'altra. Prima del matrimonio quindi l'amore dei due è 'non completo'.

## **2. FORMANDO UNA SOLA CARNE**

### **Introduzione**

*Cantico dei Cantici, 2, 8-10.14.16a; 8, 6-7*

*Una voce! Il mio diletto! Eccolo, viene saltando per i monti, balzando per le colline. Somiglia il mio diletto a un capriolo o ad un cerbiatto. Eccolo, egli sta dietro il nostro muro; guarda dalla finestra, spia attraverso le inferriate. Ora parla il mio diletto e mi dice: «Alzati, amica mia, mia bella, e vieni! O mia colomba, che stai nelle fenditure della roccia, nei nascondigli dei dirupi, mostrami il tuo viso, fammi sentire la tua voce, perché la tua voce è soave, il tuo viso è leggiadro». Il mio diletto è per me e io per lui. [Egli mi dice:] «Mettimi come sigillo sul tuo cuore, come sigillo sul tuo braccio; perché forte come la morte è l'amore, tenace come gli inferi è la passione: le sue vampe sono vampe di fuoco, una fiamma del Signore! Le grandi acque non possono spegnere l'amore né i fiumi travolgerlo».*

### **Per la riflessione**

- La sessualità è il luogo dell'amore totale, reciproco ed elettivo che gli sposi si trasmettono. È la testimonianza che “il mio amato è mio ed io sono sua”.
- La sessualità è anche il luogo in cui diviene pienamente chiara la differenza fra l'uomo e la donna. Lui è un capriolo, lei una colomba. Entrambi nella Bibbia sono animali particolari, sono diversi però, appartengono perfino a categorie diverse. Su questa differenza si è basato l'innamoramento: l'altro/a è qualcosa che mi affascina perché ha capacità e qualità che io non ho. I due nono sono uguali.
- La differenza può anche inquietarci ma il miracolo dell'amore fa sì che vinca la curiosità, l'attrazione sul timore e la distanza: ci si cerca, ci si desidera si è affascinati l'uno dell'altra, c'è attesa, trepidazione, gioia, movimento... Ora parla il mio diletto e mi dice: «Alzati, amica mia, mia bella, e vieni! O mia colomba, che stai nelle fenditure della roccia, nei nascondigli dei dirupi, mostrami il tuo viso”
- Eppure è in questa piena differenza che divampa il fuoco: un fuoco che unisce e fa sentire uniti, tanto che niente può spegnere questo fuoco.
- I protagonisti riconoscono che questa vampa “È del Signore”. Il mistero dell'unità nella differenza, sperimentata nella sessualità, divampa in tutto il suo paradosso. E nella pienezza della comunione i due vivono la bellezza e il piacere di stare nel luogo sacro di Dio, la fiamma del Signore.
- “Il mio amato è mio ed io sono sua”, solo quattro brevi parole nell'originale ebraico in cui è racchiusa l'intensità del legame e la verità della relazione. Risuonano come un desiderio di completa unione proprio nella differenza: è un programma di vita coniugale.

### **Proposta del tema della serata: Vivere una buona sessualità**

- In coppia abbiamo notato quanto sia forte la diversità fra noi, essa si manifesta, in questo periodo, nelle differenze di gusto o di scelte rispetto all'arredo della casa o alla cerimonia nuziale, oppure anche nell'interesse che alcuni particolari suscitano nell'uno e non interessano l'altro. Siamo persone diverse in tutto e per tutto. Una diversità che rimarrà e andrà a costituire un'unità nel progetto di vita matrimoniale: un cammino che parte, ma ancora tutto da fare.
- Nella sessualità maschio e femmina vivono l'unità nella diversità. Il comune piacere insieme, essendo i corpi completamente diversi, è un obiettivo e non un punto di partenza: in questo la

sessualità è per la coppia segno potente della bellezza piena di stupore dello stare insieme, ma anche della delusione sottesa quando diamo per scontato che l'altro sia “uguale a me” o pretendiamo che l'altro “viva gli eventi” o “senta le cose” uguali a me: ciò è impossibile.

- Quando la sessualità è ricerca del mio piacere diviene lussuria, dominio dell'altro/a. Quando è vissuta in modo passivo, solo per far piacere all'altro/a, è fuga dalla ricerca d'amore e piacere reciproco.
- La sessualità è il luogo del dialogo: muto forse nelle parole ma ricco nel contatto e nell'espressione dei corpi. Qui, dove l'uno è spinto dal desiderio di provare piacere per sé, si gioca la sfida dell'amare dando piacere e ricevendolo. Se ciascuno seguisse il proprio piacere, non starebbe nell'amore, ma nell'egoismo. La ricerca comune del piacere reciproco nel pieno rispetto della diversità dell'altro, trasfigura la sessualità in un dono d'amore in cui i due insieme trovano la loro unità.
- La sessualità non è dunque solo una pratica di reciproco dono di piacere, ma è il luogo sacro dell'amore sponsale: là, misteriosamente, i due sentono di poter diventare una cosa sola, di desiderare il bene insieme, di poter vivere in unità nonostante la totale diversità. E tutto ciò senza annullare le differenze. Perché quando non piego l'altro a me e ai miei desideri, io gli permetto di essere buono/a proprio così come il Signore l'ha creato/a (cioè diverso/a da me). Eppure anche io, rimanendo completamente me stesso/a, accolgo l'altro/a come diverso/a e diveniamo una cosa sola senza perdere nulla delle nostre caratteristiche personali.
- In questo sta la bellezza della sessualità, vissuta come reciproco dono: prefigura agli sposi che l'unità, che è il punto di arrivo della loro vocazione, passa attraverso il rispetto della differenza tra noi ed il comune desiderio di vivere “nel bene” insieme.
- Poiché la sessualità è espressione dell'amore più pieno, la Chiesa indica che i rapporti sessuali completi avvengano dopo il sacramento del matrimonio, cioè dopo che gli sposi, ministri del sacramento, rendono sacra la loro unione, si pongono al cospetto di Dio nel loro amarsi e manifestano pubblicamente la loro scelta di vita promettendosi fedeltà per sempre. Promessa di amarsi per sempre e presenza del Signore sono elementi che entrano nell'amore dei due e lo rendono ‘totale’. Ciò, nella visione cattolica, fa sì che anche l'unione fisica, il rapporto sessuale, sia completo dono dell'uno all'altra. Prima del matrimonio quindi l'amore dei due è ‘non completo’.

### **Domande personali da condividere poi in coppia**

- Quale versetto o parola del tesoro biblico sento particolarmente rivolti a me oggi?
- Cosa è per me la sessualità? Ricerca di appagamento personale, di coppia, dono d'amore?
- Penso ad un preciso argomento su cui non andiamo d'accordo, proprio quello. Ho rispetto delle tue idee? Mi sento rispettato/a? Pretendo di avere ragione? Cerco una via di unità comune, nel dialogo e nell'amore senza ripicche?
- Come posso dimostrarti che ti amo e che vai bene così, anche con tutte le differenze che mi fanno fare fatica?
- Si può parlare fra di noi di sessualità? Quanto e come?
- L'amore non è banale. È scontato “fare l'amore”? Cosa cambia dopo il matrimonio? Perché?
- Ripensando ai nostri momenti intimi: è mai capitato che io ti usassi per il mio piacere egoistico, senza pensare invece al nostro momento d'amore?

### **Scambio in gruppo**

### **Pregiera finale**

Piacere, gioia, intimità:  
è tutto voluto da Te

nell'incontro sessuale.  
E allora perché ne sciupiamo la bellezza  
chiedendo al sesso ciò che non ci può dare?  
È la nostra fretta, Signore,  
è la nostra ansia che l'altro ci scappi,  
è la nostra voglia di intimità  
senza pagarne i costi,  
è il nostro impulso al possesso dell'altro,  
è l'illusione a tappare la nostra solitudine:  
tutto questo e altro ancora  
è la patina grigia  
con cui offuschiamo  
lo splendore dell'incontro sessuale.  
Riportaci, Signore, alla sorgente  
e facci convinti  
della bellezza dell'amore;  
e non lasciarci soli nella tentazione  
ma liberaci dal male.  
Amen

(R Bonetti, M. e G. Gillini, *L'acqua e il vino: verso Cana, Effatà*)