



Nuestra Relación Sexual, Vida en Nuestro Sacramento

Oración.

Objetivo: (no se dicta)

El objetivo de esta charla es que tanto matrimonios como sacerdotes le demos a nuestra sexualidad la importancia que merece, dentro de nuestra vida de Sacramento.

I. Introducción (un E 1 ½ min.)

La dimensión sexual dentro de nuestra relación matrimonial es muy importante ya que es en ella donde todos experimentamos sentimientos profundos y es necesario que nuestra comunicación a este respecto exista siempre ya que estamos llamados a una conciencia total del uno al otro y no reducir esto solo a la actividad sexual. Cuando nos comunicamos en esta área, lo estamos haciendo respecto a nosotros mismos, “personas” y no cosas. Debemos tratar de luchar por ser “expertos” ya que nuestra relación sexual es el aspecto más generador de nuestra relación matrimonial (produce más amor). La experiencia sexual de nuestro matrimonio es el barómetro de cuánto estamos dispuestos a arriesgarnos el uno con el otro y con los demás. Por ello necesitamos de una comunicación abierta, íntima y de confianza; acerca de y a través del sexo, para así abrimos a una relación total. Entendamos por relación sexual, la manera en cómo nos relacionamos con nuestro esposo/a durante todo el día, ya que somos personas sexuadas desde el día en que somos concebidos. No importa que no estemos juntos, seguimos relacionándonos sexualmente, como cuando nos hablamos por teléfono, cuando él lleva unas flores a la esposa, o cuando la esposa abre las puertas de su corazón para escucharlo cuando llega cansado de trabajar, hasta cuando pensamos en el otro durante nuestras actividades diarias.

II. Perspectiva de la relación sexual.

II. A. (E/E/S 1 ½ min. c/u)

Mentalidad: ¿Tienes recuerdos de cómo veías la sexualidad de niño/a? ¿Notabas la diferencia entre hombre y mujer, qué era lo que notabas? ¿qué significaba para ti? ¿Qué diferencias encontrabas entre tu papá y tu mamá, tal vez su forma de hablarte, de relacionarse el uno con el otro, mientras ella era más tierna, él era más

duro y seco (puede ser al revés)? Si tus padres tenían demostraciones de cariño entre ellos como darse un beso, un abrazo, ¿qué pensabas, qué sentías? ¿llegaste a tener celos de uno u otra, pensando que se querían más de lo que te querían a ti? Si no había estas demostraciones entre ellos, tal vez veías a otros matrimonios que sí lo hacían, ¿qué pensabas, qué sentías? ¿Te hubiera gustado que fuera diferente? ¿Cómo te sientes ahora al recordar esto?

II.B. (E/E/S 2 min. c/u)

Mentalidad: Conforme fuiste creciendo y llegaste a la adolescencia, ¿qué significado adquirió la relación sexual ¿cómo crees que influía en ti los programas de televisión, las revistas, las películas, tus amigos/as, la relación de tus propios padres? ¿De quién o de qué piensas que recibiste mayor influencia e información, o mala información? ¿pensabas en tu sexualidad enfocándola únicamente en la sexualidad, en la atracción física por el sexo opuesto? ¿qué era lo que más llamaba tu atención, sólo el físico o veías también otras cualidades en la persona? ¿Te dabas cuenta de que tú mismo/a te relacionabas sexualmente en todo momento, con tus amigos, con tus padres, con tus hermanos y que tus características femeninas o masculinas estaban siempre presentes? ¿cómo te sientes ahora al reflexionar en esto?

III. Del Catecismo de la Iglesia Católica leemos: (S ó un E)

- 2332 La sexualidad abraza todos los aspectos de la persona humana, en la unidad de su cuerpo y de su alma. Conciérne particularmente a la afectividad, a la capacidad de amar y de procrear y, de manera más general, a la aptitud para establecer vínculos de comunión con otro.
- 2333 Corresponde a cada uno, hombre y mujer, reconocer y aceptar su identidad sexual. La diferencia y la complementariedad físicas, morales y espirituales, están orientadas a los bienes del matrimonio y al desarrollo de la vida familiar. La armonía de la pareja humana y de la sociedad depende en parte de la manera en que son vividas entre los sexos la complementariedad, la necesidad y el apoyo mutuos.
- 2335 Cada uno de los dos sexos es, con una dignidad igual, aunque de manera distinta, imagen del poder y de la ternura de Dios. La unión del hombre y de la mujer en el matrimonio es una manera de imitar en la carne la generosidad y la fecundidad del Creador.....
- 2362 “Los actos con los que los esposos se unen íntima y castamente entre sí son honestos y dignos y, realizados de modo verdaderamente humano, significan y fomentan la recíproca donación con la que se enriquecen mutuamente con alegría y gratitud” (GS 49,2) La sexualidad es fuente de alegría y de agrado.

- 2349 La castidad “debe calificar a las personas según los diferentes estados de vida: a unas, en la virginidad o en el celibato consagrado, manera eminente de dedicarse más fácilmente a Dios sólo con corazón indiviso; a otras, de la manera que determina para ellas la ley moral, según sean casadas o célibes”. Las personas casadas son llamadas a vivir la castidad conyugal; las otras practican la castidad en la continencia.

IV. Reflexión personal (3 min.):

¿Cómo vivo la sexualidad en mi relación de sacramento? ¿CMS :y QMDDMM?

V. (E/E/S 3 min. c/u)

Mentalidad: Comparte ¿qué es para ti la sexualidad ahora? ¿cómo la vives dentro de tu matrimonio? ¿tratas de fomentar el romance entre ustedes: estando al pendiente del otro durante todo el día, haciendo tu primer diez, preparando algo especial para la hora de reunirse, dando un beso o un abrazo sin que haya nada especial, escuchar cuando es requerido, alentando, elevando, aceptando? Cómo es que vives tu celibato con todos menos con tu esposo/a, ¿cómo te has dado cuenta de esto al amar a tus padres, hijos, hermanos, amigos; y como con ellos no dejas de ser una persona sexuada y te comportas o te relacionas con ellos de acuerdo a tu sexo? Comparte varios ejemplos personales, llenos de vida, en los que dejes ver entre otras cosas, que el matrimonio es un estilo de vida maravilloso. Termina compartiendo alguna experiencia de tus relaciones sexuales en la que te sentiste pleno, en la que pudieron unirse verdaderamente los dos en un solo cuerpo, pero también en una sola mente; comparte tus sentimientos y qué dejó esto en su relación de esposos. (sin repetirse, pueden ser ocasiones diferentes)

Sacerdote: Comparte cómo tú también has sido llamado a vivir el Plan de Dios de unidad a través de relaciones responsables e íntimas con los demás. Cómo mientras una pareja casada encuentra su satisfacción en su relación conyugal (una relación total, permanente, exclusiva y que incluye el acto sexual), tú como sacerdote la encuentras en tu relación celibataria con tu gente (una relación total pero no exclusiva, que no incluye el intercambio sexual). El sacerdote con su amor celibatario muestra a los demás, como se puede amar en forma celibataria (esto refuerza lo mencionado por los esposos) a sus hijos, hermanos, amigos.

Testimonia la forma en que se puede amar totalmente en toda otra relación que no sea conyugal.

En el Plan de Dios, celibato significa la relación del sacerdote con su gente, no mantenerse distante e inalcanzable: ser una persona de carne y hueso que necesita ser amado. Es la libertad de poder establecer con su gente relaciones profundas y

personales. Al vivir la intimidad permite a los demás ver sus debilidades, luchas y temores, así como sueños y alegrías; al involucrarse con su gente con confianza. Comparte esto con ejemplos personales y al final comparte tus sentimientos cuando logras relacionarte de esta forma.

VI. 10/10:

¿Qué es lo que me impide entregarme plenamente en nuestras relaciones sexuales?
¿CMSADE?

VII. Compartir Abierto:

¿Cuándo fue la última vez que fomenté el romance contigo propiciando una relación sexual plena y llena de amor y vida? ¿CMSADE?

Oración final.

“Tanto el esposo como la esposa
deben cumplir con los deberes
propios del matrimonio.

Ni la esposa es dueña de su propio cuerpo,
puesto que pertenece a su esposo,
ni el esposo es dueño de su propio cuerpo,
puesto que pertenece a su esposa.
Por lo tanto, no se nieguen el uno al otro”
(I Corintios 7, 3-5)

No somos dueños de nosotros mismos.
Nos pertenecemos el uno al otro.
Te bendecimos, Señor, por este misterio
De amarnos y de unirnos cada día.
Este amor lo hiciste Tú.
Cuídalo tú también con tu ternura.
Amén.

Pilar Comunidad Sección XIV – USA
Abril 2006

Preguntas Diálogo Diario:

¿Cuál es mi mayor temor en nuestra relación sexual? ¿CMSADE?
¿Qué me impide dialogar contigo en el área sexo más frecuentemente? ¿CMSADMR?
Nuestra relación sexual es la base y fortaleza para otras áreas de nuestro matrimonio..... ¿CMSADE?
¿Cuál pienso que ha sido el mayor fruto de nuestros diálogos en el área sexo? ¿CMSADE?
¿Cuál es el sentimiento que me cuesta más trabajo compartirte de nuestra relación sexual? ¿CSMS?
¿Cómo creo que podríamos fomentar nuestro romance para tener relaciones sexuales más plenas? ¿CMSCEC?
¿Qué es me lo impide entregarme plenamente en nuestras relaciones sexuales? ¿CMSADE?