

Comunicación Plena

I. Oración y bienvenida

Señor Jesús,
Tú nos diste a conocer todo lo que sabías del Padre,
Ayúdanos a brindar al otro nuestra verdadera imagen
A través de una comunicación plena y sincera.
Que aprendamos a explotar todos los sentidos
Para que a través de ellos nuestro matrimonio
Se vea enriquecido con una excelente comunicación.
Que jamás, Señor,
Tengamos miedo a que el otro
Nos conozca tal cual somos.
Ayúdanos a comunicarnos cada vez mejor
Para que crezca el amor. Amén.

II. Objetivo (leer textual)

El objetivo de esta charla es valorar la sexualidad como un instrumento necesario e importante para alcanzar la comunicación plena. Identificar las cualidades que poseemos y que enriquecen nuestra relación sexual. Reconocer que al complementarnos podemos crecer en una comunicación tan profunda que nos lleva a pensar, sentir y actuar con y por el otro. Dar gracias porque en el Amor que nos tenemos podemos descubrir al Señor presente entre nosotros.

III. Las relaciones sexuales como fuente de comunicación (leer textual)

En nuestra vida de matrimonio, las relaciones sexuales constituyen un área de alcance mutuo de fundamental importancia. Toda nuestra persona y la de nuestra pareja están comprometidas en ellas. Son una puerta de comunicación que convierte la atracción de los sexos en encuentro personal. Comunicación que en la realidad conyugal es doble: la que transmite el contenido mediante la palabra y la que manifiesta un sentimiento mediante el gesto expresivo. La sexualidad es, en efecto, un lenguaje: el acto genital no vale por su mecanismo corporal sino en la medida que es un verdadero lenguaje del amor. Esta comunicación sexual fracasa cuando un muro de silencio se levanta entre los esposos. Coexisten, pero no pueden unirse. Viven una soledad de a dos. Esta incomunicación puede ser fuente de incomprensiones, de separación, de resignación y siempre trae un gran sufrimiento. Poder dialogar sobre esta área tan difícil con libertad y alegría, asegura el crecimiento de nuestra relación.

IV El matrimonio hará un dialogo contestando la siguiente pregunta y compartirá sus cartas: ¿En qué aspectos de nuestras relaciones sexuales no puedo afrontar un diálogo sincero? ¿Cómo ha afectado esto a nuestra relación? ¿Cuáles son mis sentimientos? (Ella y El, 3 min. c/u)

Mentalidad:

Pueden basar sus cartas en las siguientes preguntas (a modo de ejemplo):

¿Por las presiones que tengo, no deseo tener relaciones sexuales y no me atrevo a decírtelo?

¿Cómo me siento cuando queremos tener relaciones sexuales sin que se haya creado el clima?

¿Cómo me siento cuando me dices que no?

¿Cómo me siento cuando te digo que no y no me animo a decirte porqué?

¿Cómo me siento cuando no me animo a compartirte que no disfruté de una relación sexual?

¿Cómo me siento cuando no tenemos las mismas relaciones sexuales que antes?

V Aceptar y amarnos en nuestra diversidad (esposa lee textual)

El verdadero significado del acto sexual es el intercambio, mediante los cuerpos, de la seguridad y calidez que da el amor conyugal. Este amor es dar y recibir, comprender y compartir, promover y esperar. El desarrollo de la propia persona es imprescindible para la felicidad común. Cada uno es responsable de su historia y juntos, codo a codo construyen la vida en común.

En este camino de integración y comunicación plena, conocernos y aceptarnos en nuestra diversidad, reconociendo las diferencias personales de cada uno, nos permite alcanzar la complementación que anhelamos.

Sólo el cultivo de un amor sincero, generoso, paciente y creativo nos hace capaces de reencontrarnos continuamente en la alegría de la sorpresa y la confianza, superando sospechas y recelos. Por eso, para que la comunicación y el diálogo sexual mantengan todo su sentido, hay que saber enriquecerlos con ternura, entrega, aceptación, confianza, dulzura, para no caer en la monotonía y la rutina.

VI Cada esposo comparte basado en estas preguntas: ¿Qué cualidades apporto y cuáles aportas tú a nuestras relaciones sexuales que nos permiten complementarnos? ¿Cómo me siento al compartir esto contigo?

(El y Ella 3 min. c/u)

VII Pregunta para el 10/10

¿Qué cualidades apporto y cuáles aportas tu a nuestras relaciones sexuales que nos permiten complementarnos? ¿Cómo me siento al compartir esto contigo?

VIII Dos en una sola carne (esposo lee textual)

A través de nuestra vida en común, cada pareja va construyendo su propio modo de relacionarse sexualmente. Porque ser los dos en una sola carne, es un diálogo de sentidos y sentimientos enlazados, compartidos, acogidos, mutuamente enriquecidos.

Esta forma de comunicación plena también se expresa a través de gestos cotidianos: cómo nos besamos, la manera de acariciarnos, la forma de hablarnos, la expresión de la mirada, la forma en que le decimos al otro estoy aquí para recibirte. Gestos que por ser tan importantes en nuestra comunicación, tenemos la obligación y el compromiso de compartirlos con nuestro ser amado, venciendo las barreras que nuestra timidez nos pueda generar.

Porque nuestras relaciones sexuales representan un manera bella que Dios nos ha dado para comunicarnos íntimamente. El amor conyugal se convierte en vehículo, ó canal por donde pasa el amor de Dios. Dejar que Dios ame a través de mi amor es expresar un amor sin egoísmo é incondicional, un amor fiel que no se retracta, un amor responsable que se compromete con la persona amada, un amor paciente que sabe esperar y deja que el otro sea el mismo, un amor creador que acompaña para que la persona amada alcance la plenitud en un amor fecundo que trasciende.

Dios que es amor, quiere que nuestra entrega mutua sea signo sensible y eficaz de su presencia entre nosotros. Por todo esto, el matrimonio es SACRAMENTO.

IX Compartir Abierto

¿Qué voy a hacer para que nuestra comunicación sexual crezca en plenitud y profundidad? ¿Cómo me siento al compartirte esto?

X. Oración final