

**Testimonianze:  
Vivere la sessualità secondo il disegno di Dio**

*Martin Bergeron e Ginette L'Heureux  
Équipes Notre-Dame  
Québec, Canada*

Ecco alcune riflessioni che vogliamo condividere con voi sulla relazione sessuale come luogo di comunione nella coppia.

La relazione sessuale nella coppia è un LINGUAGGIO. Ci permette di vivere momenti privilegiati di intimità e di conoscenza reciproca ma può anche essere fonte di incomprensioni. Si iscrive in un processo di apprendimento continuo. Chiama all'ascolto, alla curiosità, al dialogo, all'abnegazione. È un elemento essenziale nella costruzione del nostro progetto di coppia.

Lo sviluppo della relazione sessuale attraversa delle fasi. Nel corso della nostra vita, constatiamo che la maniera di vivere la nostra relazione sessuale si evolve. Per esempio, se in gioventù la sessualità si esprimeva con foga e ardore, quando si crea la famiglia, quando il lavoro diventa esigente, la frequenza delle relazioni sessuali si dirada. In qualunque fase ci si trovi, le relazioni sessuali possono nutrire l'amore o essere oggetto di discordia e incomprensioni. Bisogna allora riprendere il dialogo e ridefinire il linguaggio sessuale.

La sessualità va ben oltre la genitalità, riguarda tutto l'essere. La relazione sessuale scaturisce innanzitutto dal desiderio, dall'amore, da ciò che un giorno ci ha fatto sentire attratti l'uno dall'altro. Essa invita alla scoperta dell'altro, alla meraviglia, alla sua accoglienza, all'attenzione nei piccoli gesti, al rispetto. Per una coppia cristiana, la relazione sessuale è anche la scoperta dell'espressione di Dio nel proprio coniuge. Si va verso l'altro come ci si avvicina a un luogo sacro. La nostra unione diventa allora preghiera di lode e azione di grazie.

In che modo la relazione sessuale può contribuire alla comunione nella coppia? All'origine di una possibile comunione, di un'alleanza, deve necessariamente esserci la DIFFERENZA. Se le due parti sono "identiche", non si è nell'ambito di un'alleanza ma di una fusione. L'uomo e la donna sono totalmente differenti, è ciò che chiamiamo la "differenziazione sessuale". Ma all'inizio di una relazione, molto spesso sono le somiglianze che assumono maggiore importanza ed è per questo che questo primo periodo si identifica come "amore fusionale". Man mano che scopriamo ciò che ci rende differenti, ci troviamo a dover di nuovo scegliere l'altro, come qualcuno completamente diverso. Questo momento, caratterizzato dalla delusione, la lotta di potere e la negoziazione, diventa allora un'occasione per costruire la nostra relazione più in profondità, nella libertà e nella verità, e nel riconoscimento di una differenza sacra! La nostra relazione diventa allora più matura, serena e piacevole.

Lo stesso vale per la relazione sessuale. È nella conoscenza e nel riconoscimento delle nostre differenze che possiamo sviluppare delle relazioni armoniose che contribuiscano a costruire la nostra coppia. L'uomo e la donna non sono sensibili agli stessi approcci, alle stesse carezze, non hanno lo stesso ritmo. Questa differenziazione deriva in parte dalla storia della persona, dalla sua tradizione familiare o dal contesto sociale, ma è anche biologica. Per esempio, il ciclo ormonale della donna influenza molto il modo in cui si vive il rapporto intimo in una coppia. E questa influenza è diversa da una donna all'altra.

Quando sento il desiderio di unirmi a Ginette, prima mi metto al suo ascolto. Che cosa sta vivendo, quali sono le sue preoccupazioni, si sente libera, senza problemi? Mi metto sulla stessa lunghezza d'onda. In questo modo, la nostra relazione si riassetta. La nostra coppia cammina verso una comunione del corpo e dello spirito. L'attenzione che manifesto a Ginette la aiuta a rilassarsi, a sentirsi ascoltata, accolta, amata. Se questa ricerca di unione è autentica, la relazione si costruirà in qualche giorno, permettendoci di vivere gradualmente una maggiore vicinanza, la scoperta dell'altro, la crescita del desiderio fino al momento del rapporto. Notiamo anche che i giorni e le ore precedenti e successivi sono segnati da un po' più di tenerezza, di dolcezza, di attenzione reciproca. La relazione sessuale va oltre il tempo del rapporto. Essa è come una passeggiata in cui la complicità degli innamorati si concretizza negli sguardi e nelle attenzioni. La relazione sessuale è un inno all'amore.