

**LA SESSUALITÀ**  
**Dimensione umana**  
**dell'essere uomo e donna in relazione**

La sessualità è l'espressione dell'identità di una persona e del suo modo di relazionarsi con il mondo. La Chiesa riconosce e valorizza l'amore coniugale sottolineando il fatto che "un amore senza piacere né passione non è sufficiente a simboleggiare l'unione del cuore umano con Dio" (AL 142).

**OBIETTIVI DELL'INCONTRO**

- Comprendere cos'è la sessualità e il valore della "corporeità sessuata" nelle espressioni dell'amore
- Riconoscere la sessualità come dono di Dio da integrare in una relazione profonda, nel contesto della donazione di sé
- Scoprire l'unione della coppia come sacramento (segno) della donazione di Cristo per la Chiesa

**CONTENUTI PRINCIPALI**

I contenuti che permettono di raggiungere gli obiettivi e caratterizzano l'incontro possono essere vari. Qui si presentano un elenco di possibili nuclei e alcuni esempi di sviluppo di questi contenuti

- I livelli della sessualità: differenza, specificità e complementarità uomo donna dal punto di vista fisico, emotivo, spirituale.
- La sessualità come esperienza di relazione intima ed autentica.
- Le ferite e le difficoltà della sessualità.
- Valore unitivo e procreativo dell'atto sessuale
- La sessualità come dono di Dio: un essere fatti a Sua Immagine
- La sessualità vissuta in Cristo: fedeltà e castità (AL 150-151) nel matrimonio cristiano.
- La sessualità come chiamata all'Amore che non si esaurisce nella reciprocità coniugale ma si apre alla vita

## **I livelli della sessualità: differenza, specificità e complementarietà uomo donna dal punto di vista fisico, emotivo, spirituale**

La sessualità è una componente fondamentale dell'essere umano, un suo modo di essere, di manifestarsi, di comunicare con gli altri, di sentire, di esprimere e di vivere l'amore umano. Essa identifica la persona nel maschile e nel femminile e tocca diverse dimensioni dell'uomo e della donna, quella corporea, quella psichica, quella emozionale e quella spirituale.

Il livello biologico riguarda la struttura fisica della persona. Infatti, biologicamente siamo definiti nel nostro essere maschi e femmine a livello cromosomico, ogni cellula del nostro organismo porta questa informazione determinata dalla presenza di una coppia di cromosomi, XX per la femmina e XY per il maschio. Il sesso cromosomico determina lo sviluppo delle gonadi in senso maschile (testicolo) o femminile (ovaio) che a loro volta producono ormoni che vanno ad influire nella formazione e nella fisiologia degli organi genitali. Come sappiamo l'anatomia di questi risulta ben diversa nell'uomo e nella donna: la principale differenza sta nella collocazione degli stessi che per la donna è principalmente interna (utero, ovaie, tube, vagina) mentre viceversa per l'uomo è sostanzialmente esterna (testicoli, scroto, pene).

La differenza biologicamente così evidente riflette ed al tempo stesso influenza la psicologia dell'uno e dell'altra. Questa differenza indirizza a due modi di porsi nel mondo, di leggere e di affrontare il reale. La donna è per sua natura accogliente, recettiva, ha una capacità di capire e interiorizzare l'esterno partendo dall'interno. L'uomo invece è esplorazione, tensione verso l'esterno, è forza nel difendere, è forza nel prendersi le responsabilità, è forza per decidere, capacità che fanno di lui un esploratore del possibile.

C'è infine un livello spirituale della sessualità, quella dimensione della persona che direttamente è in contatto con l'Assoluto. Infatti, essere ad immagine e somiglianza di Dio fa sì che ogni uomo e ogni donna siano in dialogo con Lui in maniera costitutiva e ognuno lo fa da essere sessuato, esprimendo così la propria identità maschile o femminile.

### **La sessualità come esperienza di relazione intima ed autentica**

A volte la sessualità viene vissuta solo come ricerca del proprio piacere e quindi diviene lussuria, cioè dominio dell'altro/a. Anche quando è vissuta in modo passivo, solo per far piacere all'altro/a, è fuga dalla ricerca d'amore e piacere reciproco (cfr. AL 152).

“La sessualità è invece il luogo del dialogo: muto forse per quanto riguarda le 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 solo 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 insieme il bene, 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). Se anche io, rimango completamente me stesso/a, posso accogliere 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 ed il comune desiderio di vivere "nel bene" insieme"<sup>1</sup>

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. La promessa di amarsi per sempre e la presenza del Signore nel sacramento trasformano l'amore degli sposi e li rendono capaci di totalità. 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" (cfr. AL 150-152).

### **Le ferite e le difficoltà della sessualità**

Come tutte le dimensioni umane anche quella sessuale è segnata dal peccato originale. Quello che siamo tentati di fare è di tenere separato il piacere del gesto sessuale dal significato che Dio gli ha dato: la comunione e la generazione a Sua immagine.

La sessualità in particolare è espressione profonda della storia di ciascuno e può rivelare delle fragilità o delle immaturità come la difficoltà ad incontrare nell'intimità l'altro/a, fermandosi alla sola dimensione del piacere o il manifestarsi di un disagio nel sentirsi a proprio agio con se stessi o la difficoltà di cogliere a pieno il senso e il valore della realtà maschile o femminile (cfr. AL 153-157).

### **Valore unitivo e procreativo dell'atto sessuale**

Come il sorriso esprime simpatia e la stretta di mano amicizia, così l'atto coniugale è un linguaggio che ha due significati oggettivi inscindibili: unitivo e procreativo (cfr Paolo VI *Humane Vitae*, 12).

---

<sup>1</sup> Liberamente tratto da Diocesi di Milano, *Percorso in dodici incontri scheda n. 8 "Formando una sola carne" (per le coppie)*

Questo significa una donazione totale di sé e un'accettazione totale dell'altro e implicitamente indica anche l'accettazione della vocazione ad essere padre e madre, che ognuno porta in sé. Il dono reciproco diventa così persona nel figlio.

«La fecondità è un dono, un fine dell'atto coniugale: infatti l'amore coniugale tende per sua natura ad essere fecondo» (Catechismo della Chiesa cattolica n. 2366) quindi «qualsiasi atto matrimoniale deve rimanere aperto alla trasmissione della vita» (Humanae Vitae n.11).

«Questa dottrina... è fondata sulla connessione inscindibile, che Dio ha voluto e che l'uomo non può rompere di sua iniziativa, tra i due significati dell'atto coniugale: il significato unitivo e il significato procreativo» (Humanae Vitae n.12). È quindi «esclusa ogni azione sessuale tra i due coniugi che, o in previsione dell'atto coniugale, o nel suo compimento, o nello sviluppo delle sue conseguenze naturali, si proponga, come scopo o come mezzo per impedire la procreazione» (Humanae Vitae n.14c).

In vista di una procreazione responsabile si può avvalersi dei «metodi di regolazione delle nascite basati sull'auto-osservazione e il ricorso ai periodi infecundi... Tali metodi rispettano il corpo degli sposi, incoraggiano tra loro la tenerezza e favoriscono l'educazione ad una libertà autentica» (Humanae Vitae n.17).

### **La sessualità come dono di Dio: un essere fatti a Sua Immagine**

Nella vita gli incontri e le relazioni disegnano la nostra persona, alcuni incontri in particolare diventano fondamentali: attraverso questi impariamo ad amare ed a scoprire cos'è l'amare e l'essere amati. Fondamentale in questo senso è la prima esperienza che ognuno vive cioè quella di essere ospitato gratuitamente in un grembo materno e accolto poi dalle braccia dei genitori. Questa accoglienza è l'inizio di una comunicazione d'amore. Anche nel cristianesimo, come ci racconta bene il Vangelo, tutto comincia dall'iniziativa di un Dio che ci ama: "In questo sta l'amore: non siamo stati noi ad amare Dio, ma è Lui che ha amato noi e ha mandato il suo Figlio come vittima di espiazione per i nostri peccati" (Gv. 4,10). Se l'esperienza cristiana fosse soltanto il sentirsi in dovere di amare e di osservare i comandamenti rischierebbe di impoverirsi in un moralismo sterile: "Siccome Dio ci ha amati per primo, l'amore adesso non è più solo un 'comandamento', ma è la risposta al dono dell'amore, col quale Dio ci viene incontro" (Benedetto XVI, Deus caritas est, n. 1).

La Genesi presenta un'immagine di Dio che è amore e soprattutto un'immagine di Dio che rimanda all'unità di maschio e femmina. L'uomo e la donna vengono introdotti in un "mistero", in una realtà che Dio stesso ha pensato, quella della comunione, come Lui che è unità in tre Persone. Dice infatti la Genesi: "Dio creò l'uomo a sua immagine; a immagine di Dio lo creò: maschio e femmina li creò. Dio vide quanto aveva fatto, ed ecco, era cosa molto buona" (Gen. 1, 27-31).

I futuri sposi , aiutati dai testi della Genesi, possono scoprire che l'immagine di Dio impressa nell'uomo si esprime proprio nel suo essere sessuato, vale a dire nell'essere maschio e femmina. La nostra sessualità, il nostro essere maschio e femmina, o meglio, il nostro essere uomo e donna racchiude il mistero di ciò che ci fa somigliare a Dio che è relazione. La sessualità è fra le più profonde esperienze di relazione che l'essere umano può vivere.

Per comprendere a pieno la sessualità, è necessario riflettere sul significato che gesti e linguaggio racchiudono sul piano fisico, psichico e spirituale (es. il bacio, l'abbraccio...). La sessualità è accoglienza dell'altro, è relazionalità, è intimità e profondità, è reciprocità nella valorizzazione delle differenze, è fecondità di una relazione "per sempre", nella sua unicità e irripetibilità. La relazione sessuale cresce insieme ai linguaggi della corporeità e s'impoverisce quando questi diventano avari, rarefatti, funzionali. Per cui bisogna aiutare i futuri sposi a comprendere che una delle prime fecondità della coppia è la creazione del "noi", di una realtà relazionale nuova che non si può ridurre alla somma delle due persone che la compongono. Questa fecondità, a differenza di quella procreativa, accompagna la coppia in tutta la sua vita e accompagna tutte le coppie, anche quelle che non hanno potuto avere figli propri. Per tutta la vita la coppia è impegnata nella costruzione di una relazione perché diventi sempre più autentica ed esprima la pari dignità dei coniugi, affinché questo possa accadere, la relazione deve partire ed avere alla base la reciprocità e tendere all'oblatività, all'amore gratuito verso gli altri: non solo verso i figli, ma anche con i parenti, e con tutti quelli che la coppia incontra come bisognosi.

### **La sessualità vissuta in Cristo: fedeltà e castità (AL 150-151) nel matrimonio cristiano**

"La ricerca comune del piacere reciproco nel pieno rispetto della diversità dell'altro, trasfigura la sessualità in un dono di amore in cui i due insieme trovano la loro unità"<sup>2</sup>.

Cristo è venuto a salvare il mondo, Egli può riportarci alla pienezza della nostra umanità. La bella e semplice verità è che siamo chiamati ad amare come Dio ama, attraverso il dono sincero di sé. Dio non ci fa richieste impossibili, ci chiede di offrire la nostra esistenza, di continuare a crescere e di domandare a Lui quello che ancora non riusciamo ad ottenere, ricordandoci che la misericordia e il perdono di Dio sono reali.

Quello che facciamo con i nostri corpi dovrebbe riflettere l'amore libero, totale, fedele, fecondo di Dio che si è manifestato in Cristo. Per questo il dono reciproco dei corpi diventa un atto spirituale.

"L'unione sessuale, vissuta in modo umano e santificata dal sacramento, è a sua volta per gli sposi via di crescita nella vita della grazia. È il «mistero nuziale». Il valore dell'unione dei corpi è espresso nelle parole del consenso, dove i coniugi si sono accolti e si sono donati reciprocamente per condividere tutta la vita" (AL 74).

---

<sup>2</sup> Diocesi di Milano, *Percorso in dodici incontri scheda n. 8 "Formando una sola carne" (per le coppie)*

Quindi è necessario un amore fedele e indissolubile. La fedeltà diventa la garanzia per vivere la sessualità come dono. La fedeltà come scelta libera è ciò che mette l'altro nella condizione di investire tutto di sé, di abbandonarsi veramente all'altro, perché questo è ciò che lo rende felice.

La castità coniugale è una conquista. "Nessuno può dare quello che non possiede: se la persona non è padrona di sé — ad opera delle virtù e, concretamente, della castità — manca di quell'autopossesso che la rende capace di donarsi. La castità è l'energia spirituale che libera l'amore dall'egoismo e dall'aggressività. Nella stessa misura in cui nell'uomo si indebolisce la castità, il suo amore diventa progressivamente egoistico, cioè soddisfazione di un desiderio di piacere e non più dono di sé. La castità è l'affermazione gioiosa di chi sa vivere il dono di sé, libero da ogni schiavitù egoistica. Ciò suppone che la persona abbia imparato ad accorgersi degli altri, a rapportarsi a loro rispettando la loro dignità nella diversità....

Per vivere la castità l'uomo e la donna hanno bisogno della continua illuminazione dello Spirito Santo... Così dunque l'ordine interiore della convivenza coniugale, che consente alle "manifestazioni affettive" di svilupparsi secondo la loro giusta proporzione e significato, è frutto non solo della virtù in cui i coniugi si esercitano, ma anche dei doni dello Spirito Santo con cui collaborano"<sup>3</sup>.

### **La sessualità come chiamata all'Amore che non si esaurisce nella reciprocità coniugale ma si apre alla vita**

"Segno rivelatore dell'autenticità dell'amore coniugale è l'apertura alla vita: «Nella sua realtà più profonda, l'amore è essenzialmente dono e l'amore coniugale, mentre conduce gli sposi alla reciproca "conoscenza"..., non si esaurisce all'interno della coppia, poiché li rende capaci della massima donazione possibile, per la quale diventano cooperatori con Dio per il dono della vita ad una nuova persona umana. Così i coniugi, mentre si donano tra loro, donano al di là di sé stessi la realtà del figlio, riflesso vivente del loro amore, segno permanente dell'unità coniugale e sintesi viva e indissociabile del loro essere padre e madre». È a partire da questa comunione di amore e di vita che i coniugi attingono quella ricchezza umana e spirituale e quel clima positivo per offrire ai figli il sostegno dell'educazione all'amore e alla castità"<sup>4</sup>

Anche AL ci ricorda che la corporeità sessuata «è non soltanto sorgente di fecondità e di procreazione», ma possiede «la capacità di esprimere l'amore: quell'amore appunto nel quale l'uomo-persona diventa dono» (AL 151). E ancora: "Il matrimonio cristiano è un segno che non solo indica quanto Cristo ha amato la Sua Chiesa nell'Alleanza sigillata sulla Croce, ma rende presente tale amore nella comunione degli sposi. Unendosi in una sola carne rappresentano lo sposalizio del Figlio di Dio con la natura umana ..." (AL 73).

---

<sup>3</sup> Pontificio Consiglio per la famiglia, "Sessualità umana verità e significato" 1995  
[http://www.vatican.va/roman\\_curia/pontifical\\_councils/family/documents/rc\\_pc\\_family\\_doc\\_08121995\\_human-sexuality\\_it.html](http://www.vatican.va/roman_curia/pontifical_councils/family/documents/rc_pc_family_doc_08121995_human-sexuality_it.html)

<sup>4</sup> Ibidem