

---

## Castità coniugale, cos'è?

**Autore:** Maria e Raimondo Scotto

**Fonte:** Città Nuova

**«Cosa significa “castità coniugale”? Forse limitare la vita sessuale? Possiamo eventualmente seguire i suggerimenti di esperti per farla migliorare?». Una coppia della Slovenia**

*«Cosa significa “castità coniugale”? Forse limitare la vita sessuale? Possiamo eventualmente seguire i suggerimenti di esperti per farla migliorare?».*

*Una coppia della Slovenia*

La castità coniugale non riguarda solo la sessualità degli sposi, come comunemente si pensa, ma è una virtù che interessa tutta la loro esistenza, in quanto li sostiene nell'amarsi per tutta la vita con totalità. Essa, infatti, li aiuta a liberarsi da sentimenti di pretesa, di possesso, di gelosia, che ostacolano la crescita della coppia.

La castità non richiede tanto di limitare i momenti di intimità o addirittura di evitarli, ma di armonizzare le proprie pulsioni con quelle del coniuge: a volte si tratterà di mettere da parte la propria stanchezza o le proprie esigenze per andargli incontro; altre volte, invece, di aspettare, se fosse necessario. Essa conduce a uno stile di vita centrato sull'attenzione al coniuge, sulla capacità di stupirsi continuamente di fronte al suo mistero, col solo desiderio di renderlo felice; perciò è di aiuto a realizzare quell'"una sola carne", che è il disegno originario del matrimonio.

Attraverso la castità gli sposi scoprono meglio i due significati del rapporto sessuale, quello unitivo e quello procreativo. In un mondo che tende a separarli, essi comprendono tutto il valore della loro inscindibilità e, sostenuti dall'amore reciproco, in un cammino progressivo imparano ad attuare una responsabile apertura alla vita, senza interferenze contraccettive. Allora l'astinenza periodica, richiesta per l'attuazione della regolazione naturale della fertilità, diventa un'occasione per una crescita della tenerezza nella coppia e per un rapporto più profondo con Dio.

La sessualità è un dono di Dio per gli sposi. Occorre viverla in modo sereno, senza sopravvalutarla, senza farne un mito (come spesso fa la cultura odierna). L'intimità fisica tra due sposi è importante, ma non è sufficiente perché il matrimonio possa funzionare; l'assenza di tenerezza a volte può essere più devastante della mancanza di questa intimità.

Ma proprio perché dono di Dio, la sessualità non va neanche sottovalutata. Perciò, quando dovessero insorgere difficoltà, bisogna parlarne prima di tutto tra i coniugi e poi, eventualmente, con persone o coppie più esperte. I consigli degli esperti possono aiutare, ma solo se provengono da

---

persone competenti e formate, tenendo presente che gli *input* più efficaci giungono dal cuore degli sposi stessi, con l'aumentare della vita spirituale e della comunione reciproca.