

## Soirée tendresse et Sexualité

### Introduction

La sexualité est une bonne nouvelle au service de la construction du couple.

L'objectif de cette soirée est de faire découvrir et comprendre, aux fiancés, la beauté et la grandeur de la rencontre sexuelle selon le plan de Dieu. De les faire réfléchir sur la façon dont ils veulent vivre cette rencontre et de les inciter à dialoguer et communiquer sur ce sujet qui bien souvent n'est pas abordé en profondeur. Il s'agit aussi de faire prendre conscience de l'importance de cette relation charnelle composante essentielle de la vie conjugale (corps, cœur et esprit)

Tout en leur laissant à plusieurs moments le temps de s'exprimer, nous inviterons les fiancés à s'arrêter sur les paroles de l'Eglise, à prendre conscience de leur héritage, du conditionnement de la société et de l'apprentissage de la différence dans le domaine de la sexualité

### A / La Parole de l'Eglise sur la sexualité

#### 1) La parole des fiancés

« Comment selon vous l'Eglise parle-t-elle de la sexualité ? »

On note au tableau toutes les idées en vrac, l'objectif est de laisser s'exprimer chacun librement, en faisant ressortir certains clichés inévitables... on ne cherchera pas dans ce premier temps à répondre ou à expliquer la position de l'Eglise.

#### 2) La parole de Dieu

Régulièrement, événements comme conversations viennent nous le rappeler : non, décidément, la sexualité ne ferait apparemment pas bon ménage avec l'Eglise ! On reproche à l'Eglise souvent ses prises de positions sur le sujet et de moraliser. C'est vrai qu'à un certain moment, elle s'est laissée influencer par le jansénisme et le puritanisme et pourtant revenons aux origines et écoutons :

Lui :     *Que tu es belle, que tu es charmante,  
ô amour, ô délices !  
Dans ton élan tu ressembles au palmier,  
tes seins en sont les grappes.  
J'ai dit : je monterais au palmier,  
J'en saisis les régimes.  
Tes seins, qu'ils soient des grappes de raisin,  
Le parfum de ton souffle, celui des pommes ;  
tes discours un vin exquis !*

Elle :     *Il va droit à mon bien aimé  
Comme il coule sur les lèvres de ceux qui sommeillent.  
Je suis à mon bien-aimé et vers moi se porte son désir.  
Le Cantique des Cantiques 7,7-11*

C'est un poème d'un érotisme extrême et en même temps d'une grande pureté. C'est un texte « sacré et sexuel » (JP II) qui montre que la vérité de l'amour ne peut être séparée du langage du corps.

Or, si l'on se penche sur l'Écriture Sainte, il est clair que la sexualité est bonne et qu'elle est voulue par Dieu. Pour nous en convaincre, nous allons reprendre le texte des origines, celui de la création.

**Dans la Genèse** : Ce texte, le plus ancien, montre Dieu en train de créer la femme parce que Adam souffrait de mauvaise solitude : « il n'est pas bon que l'homme soit seul » D'après ce récit, le premier but de la sexualité n'est donc pas de procréer mais **d'éprouver la joie de la rencontre** entre l'homme et la femme.

Ce qui est extraordinaire, c'est que Dieu crée l'homme à son image : « Homme et femme il les créa. » : ce sont les deux ensembles qui ressemblent à Dieu. Ish et Isha - Cette séparation est voulue par Dieu, ce n'est pas un accident de parcours. Au commencement était le couple et la véritable image de Dieu, c'est le couple. D'ailleurs, observons que dans le texte de la création, tout est ponctué de cette appréciation « et *Dieu vit que cela était bon* », alors que la création du couple est soulignée par « *cela était très bon* ». Immédiatement, cette création est particulièrement bénie par Dieu, et la conséquence de cette bénédiction particulière c'est cet appel de Dieu à la fécondité : « *soyez féconds et multipliez-vous, emplissez la terre et soumettez-la* ». L'enfant est le résultat de la bénédiction, de Dieu, c'est à dire un geste d'amour bienveillant et gratuit de Dieu.

Revenons sur la séparation, la différence voulue par Dieu. Dieu, en créant Adam et Eve, a séparé (« *secare* ») l'un de l'autre, et nous retrouvons là l'origine du mot « sexe » = couper. Ce don qui est fait à l'homme et à la femme, **c'est le don de l'altérité, de la différence**, sans lequel on ne peut porter du fruit. C'est un don prodigieux, car il porte en lui toutes les possibilités d'ouverture et de relation à l'autre et de création. L'autre n'est pas moi, et je ne peux entrer en relation avec lui que si je l'accepte « autre ». Ma femme, mon mari, ce n'est pas ma moitié, c'est un autre dont je ne ferai jamais le tour, qui gardera sa part de secret, d'incompréhensible, de non maîtrisable...

Il y a d'autres livres de la Bible qui nous parle de sexualité, le livre des proverbes : « *Jouis de la femme de ta jeunesse, biche amoureuse et gracieuse Gazelle. Que ses seins te comblent en tout temps. Enivre-toi de son amour* » Il est légitime et sain pour les couples qui s'aiment de rechercher le plaisir

De même, plusieurs autres passages de la Bible oseront comparer Dieu à un mari dont l'épouse serait le peuple juif. Osée 2 « *Je te fiancerai à moi pour toujours, dans la tendresse et dans l'amour, dit Dieu à son peuple. Je te fiancerai à moi dans la fidélité et tu connaîtras ton Dieu* »

**Dans l'évangile** le Christ redonne à la femme toute sa dignité à l'égal de l'homme. Par exemple dans le passage de la femme adultère il renvoie les persécuteurs à leurs propres péchés Il ne condamne pas la femme mais lui redonne sa dignité.

### 3) La parole du magistère

**Le pape JP II** a développé une catéchèse et une réflexion sur la théologie du corps, durant 3 ans d'enseignements continus (voir Y.Semen « La sexualité selon JP II)

Le couple manifeste dans sa relation une communion à trois niveaux corps, cœur et esprit. S'il y a vraiment un désir de communion à ces trois niveaux total c'est là où Dieu est au sommet de la création. Il nous faut tendre vers cela. Dieu a créé à l'homme à son image, cela demande beaucoup d'abandon, d'humilité et d'abandonner notre toute puissance, notre désir de possession.

*« Le corps et seulement lui est capable de rendre visible ce qui est invisible : le spirituel et le divin. Il a été créé pour transférer dans la réalité visible du monde le mystère caché de toute éternité en Dieu et en être le signe visible » 20/02/1980*

Dans sa première encyclique « Dieu est Amour » **le pape Benoit XVI** réintègre de façon innovante l'amour charnel -éros- qui pendant des siècles était considéré comme païen. Trois termes en grec pour désigner l'amour :

Eros (désir qui ne vient de la réflexion), Philia (amitié), Agapè (amour don réciproque).

Je cite Benoit XVI

*« L'homme est vraiment lui-même, quand le corps et l'âme se trouve dans une profonde unité le défi de l'éros est vraiment surmonté quand cette réunification est réussie »*

## **B/ La sexualité : toute une histoire !**

### 1) Qu'est-ce que la sexualité, génitalité, chasteté continence ?

Le mot **sexualité** vient de *secare* séparer. La sexualité, c'est l'existence de deux sujets, l'un porteur des organes mâles, l'autre porteur des organes femelles à l'origine de l'existence d'une différenciation entre masculin et féminin.

Quand nous sommes nés, la première parole qui a été dite sur nous est celle-ci : « C'est un garçon » ou « c'est une fille ». Il n'y pas de culture, pas de langue qui ne fasse pas la différence. Partout, c'est «il » ou «elle » : deux possibilités et pas davantage (Marie Balmary , la différences des sexes).

Notre sexualité implique donc une relation homme/femme, un désir de communion. Le souhait de reconstituer une plénitude perdue, qui renvoie inconsciemment à la nostalgie de la 1<sup>ère</sup> fusion, cette 1<sup>ère</sup> communion dont nous avons chacun eu l'expérience dans le ventre de notre mère. Dans l'amour humain qui s'exprime par la sexualité nous ne retrouverons jamais la fusion première du bébé avec sa maman.

Reconnaître l'existence de l'autre en tant que personne différente me pousse à reconnaître que je ne suis pas le tout de mon existence, que je suis marqué dès l'origine par l'incomplétude, le manque : je suis homme ou femme , chacun est une part de l'humaine condition, mais une part « finie », limitée. Ce désir de complétude, est celui de l'expérience du manque. Dans toute relation le manque est comme un aiguillon qui conduit à nouer une relation entre deux êtres différenciés, l'autre ne pourra jamais me combler totalement. Mme Macha Chmakoff dit « *L'amour n'est pas un état statique de complémentarité parfaite comblant tous les besoins et toutes les failles de chacun. Mais une dynamique dans laquelle chacun devrait s'engager avec tout son être pour la croissance humaine du conjoint* »

**La génitalité** est la capacité que nous avons à partir de la puberté d'avoir des relations sexuelles qui contrairement aux animaux est relativement indépendante des saisons et des cycles biologiques. Il n'a pas un temps précis pour s'aimer chez les humains.

**La chasteté** c'est (d'après Xavier Thévenot) la disposition intérieure qui pousse une personne à réguler sa sexualité de façon libérante (pour soi et pour les autres). La chasteté est le désir de réguler l'organisation de pulsions sexuelles partielles dont toute personne est constituée.

C'est la qualité de la relation, la qualité du regard que je porte sur l'autre. Est-ce un regard qui prend ou un regard de respect sur ce que l'autre m'apporte ?

**La continence (« tenir avec »)** c'est d'une certaine manière une façon de maîtriser, d'endiguer le désir (grâce au dialogue)

Ne pas la confondre avec l'abstinence (refouler le désir, ne rien faire quitte à se morfondre comme si la pulsion était absente)

## 2) Temps d'échange en carrefour Hommes et femmes séparés

[Pour Favoriser notre échange sur la sexualité :](#)

- Quelle place je donne à la sexualité dans ma relation à l'autre ?
- En quoi la sexualité est (ou peut être) une richesse pour notre couple ?
- Quelles sont (ou peuvent être) les difficultés d'une relation sexuelle dans le couple, comment les surmonter ?
- Comment vivre le respect de moi-même et de l'autre dans la relation sexuelle ?

Ce temps d'échange permet de faire émerger les différences homme /femme, l'impact de notre éducation, de notre environnement etc.. Les différentes idées et remarques seront notées sur des post-it (rose et bleu).  
Après un bref débriefing en commun, ces post-it seront utilisés pour souligner les idées développées dans les chapitres ci-dessous.

### 3) Une sexualité conditionnée par la société et notre éducation

Dans le domaine de la sexualité chacun d'entre nous à une certaine idée de ce que devraient être un couple réussi, une sexualité épanouie, une relation affective satisfaisante. Nous sommes en partie conditionnés par notre héritage et notre environnement.

#### Rôle de la société

- Jamais dans notre histoire le besoin du plaisir n'a été autant recherché.

Nous sommes aujourd'hui dans une culture, une société qui, depuis les années 1970, après avoir séparé la relation sexuelle de la transmission de la vie avec la contraception, met en place une sexualité qui n'est plus forcément liée à l'amour. Nous vivons dans un monde de recherche de plaisir, mais de plaisir individuel « Jouissez pour exister ! » . On le voit dans certains magazines. On fait du plaisir sexuel un objectif à atteindre à tout prix. Cette recherche du plaisir à tout prix comme une norme conduit bien des couples à la catastrophe.

- Jamais dans notre histoire l'accès à la pornographie n'a été autant facilité.

L'occident est en train de vivre une mutation : C'est la révolution internet. Cette nouvelle technologie fait rentrer dans l'intimité familiale le meilleur comme le pire sans aucun discernement, ni filtre. Les pages à caractère pornographique représentent plus de la moitié des pages téléchargées annuellement.

- Jamais dans notre histoire la femme n'a été autant reconnue comme étant égale à l'homme au regard du droit.

Et en même temps il y a aujourd'hui dans la sexualité une négation de l'altérité (exemple : la théorie du Gender qui veut gommer les différences homme femme)

#### Notre héritage psychologique et éducatif

La vie sexuelle commence dès la petite enfance et se développe peu à peu. Freud a mis en évidence que les jouissances de l'enfant se retrouve plus tard, d'une certaine façon, dans les relations sexuelles de l'adulte.

Prenons conscience que ce que nous avons vécu dans notre enfance, adolescence nous marque dans notre vie affective et sexuelle. Dans nos relations nous véhiculons notre héritage : nous ne sommes pas deux mais six (les parents de chacun).

#### 4) La sexualité l'apprentissage de la différence et du dialogue

##### Nos différences quelques lois

La biologie et la médecine ont bien mis en exergue que notre désir sexuel est très dépendant, entre autres, des hormones. Ces glandes influent différemment pour l'homme et pour la femme sur la sensibilité, l'affectivité et l'agressivité.

Mais passons sur le physique pour regarder les différences Homme / femme physiologiques et psychologiques et les lois qui en découlent pour leur vie sexuelle.

##### **La loi du corps et du cœur**

Chez la femme c'est la prédominance de la dimension cœur, importance de l'affectif, du sentiment, la joie d'être aimée, la tendresse est la valeur première, le cœur est troublé avant le corps.

Pour l'homme le corps vibre avant le cœur, c'est la prédominance du charnel, du physique, de l'apparence.

Ces différences sont des tendances il ne s'agit pas d'en déduire que la femme n'est pas sensuelle et que l'homme n'est pas sentimental !

*« Les hommes pensent à la destination, les femmes au chemin pour y arriver »*

L'homme est dans le faire, le besoin de voir et de toucher, alors que la femme est plus dans l'être avec.

« L'important pour moi c'est de pouvoir s'endormir la tête sur son épaule ! » disait une femme, l'important est de savoir si cela suffira car son conjoint même si il apprécie ce moment va vite se projeter dans la suite possible de ce moment de tendresse...

##### **La loi du décalage**

Sur le plan physiologique il faut savoir que nous n'avons pas la même cadence dans la montée du désir, de l'excitation et du plaisir sexuel. L'homme peut être assez vite prêt alors que la femme a besoin de temps (20 mn pour aboutir à l'orgasme : 4mn pour l'homme)

*« les hommes sont semblables à des cuisinières à gaz qui chauffent et se refroidissent rapidement, les femmes sont comme des cuisinières électriques qui mettent du temps à chauffer mais restent chaudes longtemps »*

Généralement, l'homme aura tendance à aborder la rencontre par le corps et cela éveillera en lui, la tendresse qui sommeillait derrière une carapace de pudeur. Il sera sensible aux caresses... mais demandera vite qu'elles deviennent plus précises. Il sera tendu vers l'acte sexuel et vers l'orgasme qui lui semble essentiel.

La femme pour se donner aura besoin d'un climat de tendresse, de confiance pour s'abandonner et s'ouvrir au plaisir.

Un mot désagréable dit le matin, peut résonner encore dans le cœur de l'épouse le soir et lui faire repousser toute avance de son mari

Beaucoup de couples butent sur ce genre de difficultés. Il n'est pas facile de reconnaître le vécu de l'autre, ses besoins, son rythme

### Une relation qui ne peut se passer de parole :

Nous l'avons déjà souligné dans les soirées précédentes : la communication est la base du couple que vous voulez construire.

Dans le domaine de la sexualité ce dialogue est aussi essentiel

Comme dit B Duménil : » Le dialogue, ce n'est pas le bavardage insipide mais l'échange consistant à exprimer ses sentiments, son ressenti, à écouter l'autre en étant attentif à ses désirs, ses besoins, ses attentes. C'est faire partager à l'autre ses aspirations, son idéal profond. C'est lui faire partager ses pulsions, son décalage, c'est lui offrir son âme »

Le dialogue est le seul moyen d'exprimer nos différences et de les dépasser pour construire. Une union réussie dépend plus de la parole échangée que de l'étude attentive des trente-six positions.

Autre point sur lequel il faut veiller c'est le « non-dit » qui donne lieu à des interprétations, quand il ne s'agit pas d'incompréhension et de distance.

« Il n'a qu'à deviner ! » et bien justement la plupart du temps il ne sait pas deviner !

### Une relation qui demande à être éduquée :

Pour que nos relations sexuelles contribuent à notre épanouissement et celui de notre couple, il faut dialoguer, échanger, soigner les préparatifs qui font déjà partis déjà de la fête. Soyons aussi créatifs, imaginatifs pour susciter l'excitation et ne pas tomber dans la routine.

Pour que le désir qui porte les conjoints l'un vers l'autre soit un désir de commune-union qui sera source d'un plaisir très profond. Ce désir doit être purifié de toute volonté de possession de l'autre pour trouver son plaisir immédiat, cela nécessite beaucoup d'humilité, de pardons et de ne pas se décourager parce que ce n'est jamais acquis d'avance ...

Alors essayons de parler du plaisir, non comme un but recherché pour lui-même, mais comme le fruit du don véritable des conjoints dans l'acte sexuel. Le désir du plaisir lié à l'acte d'amour est beau et bon, il est le cadeau (gratuit et non systématique) de l'acte sexuel.

Ce qu'encourage l'Eglise, c'est l'adéquation entre les gestes, les caresses, les baisers...et le cœur ! « *Tout est permis, mais tout n'est pas profitable* » dit St Paul (I Cor 6,12) Tout est permis dans la mesure où cela est vécu dans le respect de l'autre, dans la recherche du plaisir partagé. Mais il doit être ordonné sur : "Quel est mon bien ? Quel est le bien de l'autre ?"

Faisons de nos différences des richesses !

## 5) Accueillir la vie

Le souhait de tout couple est de fonder une famille, et d'accueillir des enfants. Le passage du désir d'enfant à la décision de concevoir un enfant, c'est-à-dire la fécondité responsable ne peut, ou ne devrait se faire sans la parole, ne serait-ce qu'une parole qui formule un désir : « Je t'aime, je veux avoir un enfant avec toi »

Se posera aussi la question de la régulation des naissances. Aujourd'hui de nombreuses méthodes sont possibles pour réguler la fécondité. Quelle méthode choisir ? C'est d'abord un choix de couple qui doit se faire dans le dialogue et le discernement, sans se faire imposer une méthode par un médecin, ou la bonne copine...

Chaque méthode est différente et à des conséquences sur les relations intimes. On peut les classer en 3 catégories :

1/ celles qui respectent la physiologie, ce sont les méthodes naturelles basées sur l'observation de différents signes du cycle féminin pour déterminer la période d'ovulation.

2 / méthodes contraceptives qui empêche la rencontre des spermatozoïdes et de l'ovule. (Spermicides, préservatifs, et la Pilule)

3/ méthodes avec dispositifs intra-utérins (stérilet), elles empêchent la remonté des spermatozoïdes et la nidation

Aucune méthode de régulation n'est parfaite et sans inconvénients. Connaître aussi bien les avantages que les exigences pour faire le bon choix.

Le chemin proposé par l'Eglise en matière de régulation des naissances est celui des méthodes dites naturelles, puisqu'elles respectent pleinement la dignité de l'homme et de la femme, leurs corps et l'environnement (pas de produits chimiques). Et surtout elles invitent au dialogue et à l'écoute dans le couple.



## **Conclusion : Que voulons-nous faire de nos relations sexuelles ?**

« Ecoute ce que dit l'Eglise, essaie de le comprendre, d'en réaliser la profondeur et puis prends la route. Te voici renvoyé à ta liberté, à ta conscience, une conscience éclairée » d'après le Père F.Reynard.

Devenir vraiment des hommes et des femmes libres, tel est bien un des enseignements de la Bible. Qu'est-ce que cela signifie-t-il au juste dans le domaine la sexualité ?

Comme nous l'avons vu c'est avoir conscience de son héritage familial, de l'influence de l'environnement et de notre constitution physiologique etc...

C'est découvrir et redécouvrir dans les écritures que la sexualité est bonne et voulue par Dieu.

L'union des corps est un langage très fort, mais c'est un langage qui ne peut se passer de parole, parole de consentement.

Vraiment redisons-nous avec force la sexualité n'est pas mauvaise c'est la façon dont elle est utilisée à des fins lucratives ou perverses qui est mauvaise. Elle est créée par Dieu pour l'épanouissement de l'homme et de la femme sur la terre

Rechercher le plaisir est légitime mais toujours sous l'angle du « donner – recevoir ». Il faut même affirmer que c'est indispensable. Quelques soient les sentiments que l'on peut éprouver l'un pour l'autre, si il y a une frustration dans ce domaine, tôt ou tard les sentiments vont s'en trouver affectés. C'est très important de pouvoir en parler pour pouvoir améliorer cette relation physique.

Dans la recherche du plaisir il y a un écueil quand on veut à tout prix le trouver, c'est sans doute la meilleure façon de ne pas l'avoir, ou que l'un des deux s'en trouve privé. Ne tombons pas dans l'erreur qui consiste à trop attendre de cette relation. Nous n'avons pas à la sous-estimer, ni non plus à sur estimer : donnez-lui sa juste dans votre couple, c'est une des facettes de la vie conjugale.

L'union charnelle est un acte de vie : elle donne la vie au couple. L'harmonie sexuelle d'un couple ne peut que transparaître sur leurs visages. Quelle belle forme de témoignage ! On peut reprendre l'analogie avec l'eucharistie, le Christ qui donne son corps, ce corps qui nous nourrit et nous fait vivre.

*« L'union des corps a toujours été le langage le plus fort que deux êtres puissent se dire l'un à l'autre...quelle merveille et quel risque » Jean Paul II*

*Nous pouvons terminer avec ce texte de médiation :*

## Blasphème ou réalité ?

Toute recueillie, je crois pouvoir prononcer devant toi ces mots divins

" CECI EST MON CORPS "

Je prends à deux mains ce corps avec sa pesanteur matérielle,  
ses appels, ses élans et ses résonances, avec ses dons et ses déficiences,  
ses maternités, ses engendremens sans fin, avec son insatiable soif d'éternités.

" CECI EST MON CORPS »

Que je te donne en nourriture.

Reçois-le comme le don le plus achevé, que je puis te faire de l'être que je suis,  
moi ton épouse.

En échange, tu me donnes et je reçois ton corps d'homme, de puissance.

Avec ses violences et ses fougues, ses tentations et sa fécondité.

Avec ses dons originaux, ses projets exubérants.

Avec ton âme tranchante comme une épée, pure comme un lac,  
et cette clarté de Dieu qu'elle reflète.

" CECI EST MON CORPS "

Quand nous communions l'un à l'autre, ce n'est pas blasphème que de dire  
que nous communions au Christ dont chacun de nos êtres est pétri.

Qu' « en Lui, par Lui, avec Lui », soit enfin sanctifié,

l'amour d'un homme et d'une femme devenu cantique d'action de grâces,  
soit la messe à la gloire de Dieu

*de Ancelle*