

Sexualité et spiritualité **CONJUGALE**

Une invitation au dialogue

4.

CHAPITRE QUATRE

la sexualité enveloppe notre être tout entier.

**Elle doit tenir
compte de toute
*notre vie quotidienne***



Sexualité et spiritualité

CONJUGALE

Une invitation au dialogue

Table des matières

Chapitre	Thème
	Introduction
1	La sexualité conjugale: le grand cadeau de dieu
2	Homme et femme : différents et égaux
3	Le langage de la sexualité : la tendresse
4	Elle doit tenir compte de toute notre vie quotidienne
5	La sexualité nous rend fécond
6	Éduquons-nous pour éduquer
7	Jésus et la sexualité
8	Dans les crises...cherchons ensemble
9	Le pardon rend possible le langage de la tendresse
10	Cultivons le Vécu de la Sexualité
11	Redécouvrons Notre Amour
12	Conclusion: témoignages

1.-RÉFÉRENCES INITIALES

Il est important que nous vivions et que nous ayons des relations en tant que personnes sexuées avec cohérence, authenticité et générosité. Si ce n'est pas le cas, nous vivons avec des peurs, des craintes, des pressions et des dépendances.

« Sans livrer son cœur, sans relation sentimentale, il n'y a pas de sexualité humaine »¹ la sexualité est une attitude face à la vie. Elle englobe tout ce que nous faisons. Etre sexuellement vivant équivaut à entrer en relation entre nous, de façon humaine et spirituelle, en pensant au bien et cherchant un plaisir profond.²

« La sexualité n'est pas une qualité simplement superficielle...tout ce que fait la personne est marqué par sa sexualité, vu qu'elle le fait à partir de sa condition d'être sexué »³

Tout ce qui précède nous dit que: vivre positivement la sexualité nous demande d'être attentifs à tous les aspects de la vie qui peuvent avoir une influence sur le vécu de notre sexualité.

Notre sexualité est conditionnée par les sphères suivantes : la sphère biologique, la sphère affective, la sphère psychologique, la sphère culturelle, la sphère sociale, la sphère religieuse et celle des valeurs, la sphère hygiénique.

Tout notre corps, temple de notre Dieu est une unité qui prie, pense, ressent, aime, jouit ; il est

1.Santos Benet en "Sexualidad creativa" pág 130., Ed S. Pablo 1994. Colombia

2.A. Lowen cité par Jane Howard, dans "Tócame , por favor", 1973, pág 171

3.Maite Melendo. "Comunicación e integración personal". Sal terrae, pág 162 Santander 1985

en relation, saine ou malade. C'est pourquoi, dans la plus grande expression de l'amour humain, quelque chose de semblable à l'amour de Dieu se manifeste dans la tendresse, dans le don de soi et dans la beauté, ce qui embellit la terre.

2.-QUELQUES RÉFLEXIONS POUR EXPLIQUER

2.1 La sphère biologique est le côté le plus extérieur et visible de notre corps : le physique, les organes génitaux, le côté érotique (le désir) et le plaisir. Ce n'est pas le plus important mais c'est la base. De tout cela naît l'attrait, le plaisir, la procréation et la rencontre. Cet érotisme, consubstantiel à l'être humain, éveille en nous le désir et l'attrait. Notre erreur serait de nous cantonner à la recherche exclusive du plaisir, en cherchant avec obsession l'orgasme comme but unique de la sexualité. Avec E. Emeria, nous nous opposons à l'orgasme exclusif qui ne donne pas d'importance à la rencontre amoureuse de ceux qui s'aiment. L'orgasme comme finalité, qui dissocie l'amour et le plaisir, contribue à ce que nos rencontres ne se réduisent qu'à une simple génitalité.

2.2. La sphère affective. La rencontre génitale, physique n'est pas suffisante. Il lui manque quelque chose d'important. Nous avons besoin de relation, de rencontre et de communication intime et personnelle. Nous avons besoin et nous voulons que l'affectif et l'amour imbibent le geste, le baiser, pour communiquer intimement. La sexualité commence par l'attrait, suit le désir, puis l'amitié et l'amour naissent et se complètent par l'amour d'agape (le don de soi). Ne nous trom-

pons pas , nous ne pouvons pas arriver à la dernière marche sans avoir monté les précédentes.

2.3 la sphère psychologique. La psychologie nous dit que homme et femme nous sommes et que nous nous comportons de manière différente. Du fait de cette différence, nous nous attirons. La masculinité préfère une sexualité avec des buts, plutôt muette, sans jeux, et peu de tendresse. Les hommes sont les amis d'une sexualité qui recherche surtout la fin : l'orgasme. La sexualité féminine est plus affectueuse, elle aime le jeu, le chemin, la parole, le geste et la tendresse. C'est la sexualité voyageuse féminine qui jouit du chemin sans donner autant d'importance au final, à l'orgasme.

2.4 La sphère culturelle. La culture du machisme nous a fait beaucoup de mal ; la culture du devoir conjugal, qui demandait aux femmes d'être toujours disposées pour le mari, a empêché la femme de vivre des rencontres joyeuses et dans des conditions d'égalité ; la culture de l'« entraîneur » a fait croire à l'homme qu'il était le seul à savoir ce qui concernait la sexualité et qu'il pouvait montrer à la femme comment jouir. Quelle illusion ! Notre référence doit être la culture évangélique, celle de l'amour entre égaux. La culture de la sexualité moderne est celle de l'égalité. Cette égalité nous demande d'avoir comme référence la sexualité voyageuse féminine, parce qu'elle est plus riche et généreuse et parce qu'elle cherche à jouir du chemin (jeux amoureux) plus que de l'orgasme. Cette égalité refuse la dissimulation et permet de poser des questions, de suggérer, de demander et d'informer ou dire avec amour et affection « je n'ai pas envie ». L'égalité nous dit

que la sollicitude n'a pas de sexe, les deux pouvant être passifs ou actifs.

Voyons un cas réel rencontré en thérapie :

Il s'agit d'un couple jeune : lui était diplômé supérieur et elle, infirmière. Ils se marient, vont en voyage de noces. Quand ils veulent vivre leurs rencontres sexuelles (ils n'avaient pas vécu ensemble auparavant), ils s'aperçoivent que lui est incapable d'avoir des relations complètes. Pourtant, Il avait eu auparavant des relations avec d'autres femmes sans difficultés toujours en prenant l'initiative du jeu amoureux. Mais dans les relations avec sa femme, c'est elle qui a pris l'initiative. Et cela a déconcerté le mari. Le stéréotype de femme passive et homme actif leur a joué un mauvais tour...

2.5. La Sphère sociale. La société influe sur nos vies. Notre société est malade de superficialité, elle pense que tout est pareil et elle veut l'uniformité pour mieux nous guider. Elle crée des clichés et des stéréotypes. Elle veut que nous tenions compte de ce que nous disent les médias, spécialement la télé. Soyons donc en alerte pour connaître la réalité, la mode et l'ambiance qui nous entourent pour ne pas nous laisser influencer par des idées et des pratiques qui banalisent la sexualité.

2.6. La Sphère religieuse et celle des valeurs. Nous ne pouvons pas vivre la sexualité à l'encontre de nos propres valeurs ou de notre sentiment religieux. Ce serait comme mentir, trahir, créer de l'inquiétude et du trouble en nous-mêmes. De cette façon, nous mentirions à notre corps.

Le sentiment de culpabilité, l'angoisse et la tension interne ne nous laisseraient pas jouir de nos rencontres. La sexualité et la religiosité sont liées. Elles vont dans le même sens quand elles essaient de faire de l'homme et de la femme des êtres humains préoccupés par « l'autre » être humain. Toutes les deux se ressemblent comme deux gouttes d'eau. Toutes les deux cherchent la fraternité et exigent l'égalité de la même façon, toutes les deux exigent le dialogue autant avec l'autre qu'avec Dieu. Et toutes les deux exigent l'attitude du « pour toi » qui cherche le bien et le développement de l'autre.

2.7. La sphère hygiénique. Ce qui nous importe surtout, c'est l'hygiène mentale et affective. L'hygiène physique est supposée...de la même façon que l'on a démontré que les caresses sont salutaires aux enfants et aux personnes âgées : « le bien-être et le bonheur de l'homme et de la femme sont presque inaccessibles sans l'Amour et le contact sexuel gratifiant »⁴ le geste et l'approche mutuelle, avec lesquels nous nous sentons aimés et valorisés, nous font du bien, donnent sens à la vie et nous empêchent de déprimer. L'affection et l'amour nous font du bien plus que la technique dépourvue de chaleur et de spontanéité des sentiments. Dans le vécu de la sexualité, les compétences n'ont pas autant d'importance que l'expression de l'amour. Ceci exige de notre part du temps, de l'application, du soin et aussi de l'hygiène corporelle.

4. Masters & Johnson en "El vínculo del placer" Ed Grijalbo, Barcelona, 1995

Nous nous asseyons confortablement. Nous nous sentons proches et en présence de notre Dieu, pour regarder nos comportements et interpréter nos paroles, afin d'éviter de possibles conflits. Nous nous interrogeons et nous affrontons notre réalité avec un désir d'amélioration et de croissance.

3.1 Si nous jetons un regard sur nos rencontres sexuelles, à laquelle de ces sept sphères expliquées croyons-nous nécessaire de consacrer le plus de soin, le plus d'affection, **ou le plus de tendresse et pourquoi ?**

3.2 Sur quels aspects de nos rencontres sexuelles « toi » (homme) dois tu apprendre de « moi » (femme) et moi de toi ? N'oublions pas que nos différences nous enrichissent.

L'époux : Nous ouvrons la porte à notre Dieu pour qu'Il nous accompagne et nous Lui disons « nous savons en qui nous avons confiance » ⁵....

L'épouse : et nous prions.

Les deux : En Toi nous pouvons avoir confiance, Seigneur, parce que Tu veux que nous soyons heureux pour pouvoir être bons. Et Tu insistes « si vous voulez être meilleurs, soyez plus heureux » ⁶
.....

L'épouse : Nous nous donnons la main et nous

5. Les points de suspensión vous conseillent un temps pour le silence et la réflexion personnelle

6. Pensamiento del Arzobispo de Madrid, Carlos Osoro, expresado en la toma de posesión del Arzobispado de Madrid

disons les paroles du prophète Osée⁷ « je t'emmènerai au désert, je parlerai à ton cœur et je te séduirai »

L'époux : dans le silence, nous nous regardons et ensemble dans notre cœur nous disons

Les deux : « nous savons en Qui nous avons confiance et jamais Tu vas nous faire défaut »....

L'époux : Nous reconnaissons et nous avons estimé notre corps qui est unité voulu par Dieu, d'après le texte de St Paul « il y a plusieurs membres, et cependant un seul corps. L'œil ne peut donc dire à la main : « je n'ai pas besoin de toi » ni la tête à son tour dire aux pieds : « je n'ai pas besoin de vous » bien plus, les membres du corps qui sont tenus pour plus faibles sont nécessaires ;mais Dieu a disposé le corps de manière à donner davantage d'honneur à ce qui en manque... »⁸.....

Les deux : Seigneur, nous savons en Qui nous avons confiance et jamais Tu vas nous faire défaut.....

7. Osee, 2

8. 1 Cor 12, 20-24



Équipes Notre-Dame

Secrétariat International

49, rue de la Glacière

7ème étage • 75013

Paris • France

Tel. (33) (1) 43 31 96 21 • Fax. (33) (1) 45 35 37 12

end-international@wanadoo.fr

www.equipes-notre-dame.com