

Sexualité et spiritualité **CONJUGALE**

Une invitation au dialogue

Temoignage



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

DEPUIS L'ESPAGNE

(EXPRIME PAR LA FEMME)

Avant tout, je tiens à dire que, dans nos rencontres sexuelles et dans les préambules, le dialogue et la communication sont très présents et que nous aimons toujours faire un bilan après nos rencontres.

En premier lieu, je voudrais demander pardon à mon conjoint pour les fois où je me livre à lui et où je ne suis pas capable de générer en lui le maximum de plaisir parce que je me centre davantage sur mon plaisir et ma jouissance.

Je me considère comme une personne simple, qui n'a pas besoin «de scènes exceptionnelles» comme celles que l'on voit dans les films. Ma curiosité ne va pas dans cette direction. Nos rencontres sont, pour la plupart, motivées par un désir de mettre une marque à ce que nous avons vécu, concrètement ce jour-là, de satisfaire un besoin de plaisir mutuel, mais jamais, je tiens à le souligner et c'est ce que je ressens, jamais je me suis sentie humiliée, utilisée...bien au contraire, je me suis sentie gâtée, aimée, protégée, et j'ai vu mon conjoint, attentionné, et essayant de satisfaire nos désirs mutuels. En général, c'est quelque chose dont on parle et qui est consenti. Dans ces moments-là, je regretterai presque la spontanéité des fiançailles ou des premières années, mais je sais que ce manque d'illusion ou d'enthousiasme s'est transformé en tendresse et en un besoin d'être très proches l'un de l'autre. Nos

sentiments apparaissent à fleur de peau et nos rencontres nous confirment qu'elles sont toujours très agréables pour nous deux, et nous nous sentons comblés et satisfaits après les avoir vécues. Les marques d'affection sont quelque chose de quotidien et bien que les rencontres sexuelles ne sont pas aussi fréquentes qu'au début, elles nous comblent actuellement tous les deux.

DEPUIS LA COLOMBIE

Nous nous sommes mariés très jeunes, follement amoureux, sans être conscients de ce que signifiait le Sacrement du Mariage. Nous avons commencé notre vie commune pleine d'illusions et de projets. Avec le temps sont arrivés les enfants pour compléter notre bonheur; la vie s'écoulait entre les engagements au travail, en famille et dans la société. Les enfants demandaient beaucoup d'énergie et de temps mais cela ne nous empêchait pas de jouir de notre amour qui nous maintenait enchantés et vibrants de passion.

Nous avons eu la chance de connaître les Equipes Notre-Dame; leurs réunions et leurs rencontres ont apporté un air nouveau à notre relation. Nous avons commencé nos rencontres avec Dieu de manière différente, et noué des relations avec des couples et des prêtres qui ont donné à notre vie une touche plus transcendante, en créant une communauté d'entraide; mais des difficultés et des problèmes ont surgi: le stress au travail, les tensions et les pressions d'une société qui demandait beaucoup d'énergie et beaucoup d'argent pour couvrir les sorties des enfants au collège, des hauts et des bas dans les études de certains d'entre eux, les engagements dans la société, ce qui créait de la friction dans nos relations, puis des difficultés économiques stressantes. L'adolescence des garçons apportait beaucoup de vie et de joie au foyer, avec la maison pleine de jeunes, avec des projets, des fêtes mais aussi avec des moments tendus, et des soucis pour l'un ou l'au-

tre. Puis les fiançailles, la boisson dans les fêtes, les tentations toujours présentes ou latentes, tout cela ajouté à la maladie de nos Parents qui réclamaient de notre part du temps et de l'investissement; et le stress quotidien mina peu à peu notre relation, et au moment où nous y pensions le moins, nous nous sommes sentis fatigués, tendus et irrités; la routine s'installa dans notre foyer.

Nous avons perdu l'illusion. Nous nous retrouvions seuls bien des soirs parce que nos enfants étaient à leurs fêtes et nous, silencieux, sans avoir grand chose à nous dire. Où étaient donc passé les rêves, les projets? Nous nous sommes même rendus compte que nous nous parlions mal, que nous nous faisons des reproches pour des bagatelles. Le charme du début avait disparu. Nous étions sur le point de continuer à vivre dans cette mélancolique inertie qui nous submergeait dans une profonde démotivation; nous n'osions pas nous arrêter, ni essayer de comprendre notre situation ni faire le moindre effort pour changer. Nous appartenions à un Mouvement de spiritualité conjugale, nous avions tous les points d'effort à notre portée, nous croyions profondément en Dieu...Nous avions tout.

Le changement a commencé avec l'oraison personnelle et conjugale pour que notre Dieu si bon soit présent dans tout ce processus de renouveau; et un jour nous avons osé, non sans efforts, faire le Devoir de S'asseoir, en présence du Seigneur, en ouvrant notre coeur, en exprimant sincèrement nos désenchantements, nos reproches, en se demandant l'un à l'autre ses désirs, d'une

façon généreuse et humble, et l'un d'entre eux était celui de nous rapprocher physiquement, de nous réfugier à nouveau dans les bras l'un de l'autre, de ressentir l'admiration et les attraits des premières années. Nous avons du nous adoucir et changer nos pensées par rapport à l'autre; nous avons du nous rappeler le bon temps, retrouver les plaisirs oubliés comme celui de partir marcher main dans la main, de danser dans le salon en écoutant notre musique préférée, d'ouvrir une bouteille de vin et de trinquer à la vie; ou encore de nous embrasser sans motif, d'exprimer de vive voix des phrases oubliées telles que «tu me plais, je t'aime, j'ai besoin de toi...» et oh! Surprise, la magie est revenue...Nous avons brisé la glace. Nous avons compris que le Seigneur agit toujours quand nous le lui demandons, nous avons compris que tout est dans notre esprit. «Ne vous laissez pas façonner par ce monde quand c'est le renouveau intérieur qui doit vous transformer. Alors vous pourrez reconnaître ce que Dieu veut, ce qui est bien, ce qui lui plaît, ce qui est parfait» (Romains 12,2)

La façon de penser détermine nos sentiments et ces mêmes sentiments établissent notre façon d'agir. Commencer à penser à l'autre d'une façon positive et joyeuse, en l'admirant pour tous ses efforts et ses réussites, en redécouvrant l'attrait qui nous a unis, en le remerciant de sa présence, de sa compagnie, tout cela a fait que , la nuit, nous avons profité de l'absence de nos enfants pour nous livrer l'un à l'autre sans crainte,

sans distractions, avec une totale authenticité et encore aujourd'hui. Bien des années ont passé , nos enfants ont quitté la maison, ils se sont mariés, ils ont fait leur vie, et nous, nous sommes là, dans un âge avancé, avec quelques problèmes de santé, mais heureux, profitant l'un de l'autre, nous aimant, sûrement moins passionnément mais avec plus de tendresse et plus d'amour. Lorsque l'un des deux sera parti, qu'arrivera-t-il... Nous voulons penser que l'autre se dira qu'il était heureux, que nous avons profité de ces moments et que nous ne nous sommes pas égarés, nous avons fait ce que Dieu a vu dès le début: « Il vit que cela était bon»

DEPUIS LA FRANCE

Denise :

Nous nous sommes mariés à 23 ans souhaitant construire notre couple sur les valeurs de notre éducation chrétienne. Nous avons découvert ensemble avec joie et générosité la sexualité, le dialogue quotidien, le plaisir du don réciproque de notre corps à l'autre. Deux ans plus tard, nous avons deux enfants, j'ai du arrêter de travailler, débordée par les biberons et les couches ! Puis, fatiguée et centrée sur mon rôle de mère, je fuyais le rapport conjugal, refusant même toutes caresses par peur d'une nouvelle grossesse. J'aimais Henri profondément, mais mon angoisse était trop forte pour céder à ses multiples avances. Je souffrais, je pleurais seule m'enfermant dans le silence.

Henri :

Nous avons connu un début de mariage très heureux, se découvrant l'un l'autre dans la joie. Puis l'attitude de Denise a changé, quand je rentrais après quelques jours d'absence liée à ma profession, certes je trouvais une mère dévouée mais plus cette épouse séduisante et aimable que je connaissais. Je ne comprenais pas ce changement et ce manque de dialogue, et ce refus de relations intimes me pesait énormément. Je devenais irritable et les disputes pour des petits riens de la vie courante se multipliaient. Je n'avais plus de plaisir à rentrer à la maison.

Un prêtre auquel je m'étais confié me suggéra de

partir quelques jours en vacances avec Denise en laissant les enfants aux grands parents.

Denise :

J'ai eu du mal à accepter de confier mes deux enfants à mes parents... Mais je l'ai fait pour essayer de sauver notre couple. Nous avons vécu trois jours seuls sans contrainte et pourtant le dialogue n'était pas facile. Henri a essayé de m'apprivoiser avec tendresse, doucement, mais je restais muette et bloquée. Nous avons prié ensemble et décider de demander de l'aide à un cabinet de conseil conjugal.

Henri :

Grace et avec l'aide de ce professionnel, nous avons appris à mettre des mots sur nos sentiments. Denise a pu m'exprimer son angoisse de nouvelle grossesse et je lui ai dit combien j'avais besoin de tout son amour. Nous nous sommes demandé pardon pour cette incompréhension puis nous avons réfléchi sereinement avec discernement sur les valeurs que nous nous étions imposées. Nous avons cherché ce que nous pouvions accepter l'un et l'autre pour maîtriser notre fécondité et vivre notre sexualité pleinement avec bonheur et honnêteté dans le contexte de ce moment de notre vie.

Depuis cette épreuve, nous prions ensemble pour rendre grâce après chaque union sexuelle et nous partons chaque année en « voyage de noces » trois jours minimum laissant nos 5 enfants très heureux de voir leurs parents encore « amoureux » à 48 ans...

DEPUIS LE BRÉSIL

(Nous avons décidé de faire un témoignage de couple commun, étant donné que nous sommes d'accord sur nos besoins et nos sentiments dans le vécu de nos rencontres sexuelles.

Nous ne savons que parler que parler de nos expériences de vie. Nous donnons ce témoignage pour faire comprendre que nos rencontres sexuelles nous sont grandement satisfaisantes et nous rendent heureux. Si cela peut aider d'autres couples, nous en serons très heureux.)

Dès le début de notre relation (à partir de notre premier baiser qui a marqué le commencement de notre amour, il y a déjà 46 ans) l'attrait sexuel qui nous enveloppe est très fort, depuis presque 50 ans. Nous avons toujours ressenti un attrait physique mutuel très intense. Pour nous, la rencontre sexuelle , dès le début jusqu'à aujourd'hui, est l'une des manifestations les plus positives de notre sexualité, l'une des plus fortes, voire la plus forte , qui facilite notre relation. Nous n'avons jamais eu de méfiance à nous livrer totalement l'un à l'autre, avec une totale transparence en relation avec nos sentiments (libres que nous étions de toute idée préconçue, de tabous, de toute hypocrisie et de toute sorte de réserve). Par rapport à cela, nous avons toujours eu un dialogue franc, ouvert, confiant, léger, euphorique, enthousiaste et joyeux. Nous ressentons toujours le désir d'être dans les bras l'un de l'autre. Nous nous mettons à nu , corps et âme, l'un pour l'autre; nous nous désirons tou-

jours sans tenir compte du temps. Nous sommes toujours prêts à nous livrer, à l'initiative de l'un ou de l'autre, indistinctement.

1) De quoi avons-nous besoin dans le vécu de nos rencontres sexuelles?

- Nous avons besoin de l'intimité et de la partie privée de «l'être conjugal»

Nous sommes très sollicités par la famille (2 enfants, 5 petits enfants), par notre famille respective, par la profession, par la vie de l'Eglise et celle du Mouvement. Il est naturel que nous diversifions nos centres d'attention. De temps en temps, nous avons besoin de revenir au centre qui nous concerne nous 2, nous avons besoin d'un temps rien que pour nous, qui nous permette de nous souvenir, de rêver, de retomber amoureux, de revenir à l'enchantement de l'un par l'autre. Le point culminant de ce «tête à tête», c'est le vécu d'un acte sexuel réussi qui nous permet après un sommeil paisible, tendre, et vivifiant. Tout ceci fait naître du fond de notre coeur, un sentiment de gratitude très grand l'un pour l'autre, en relation aussi avec Dieu dans les desseins duquel nous croyons.

2) Que ressentons-nous dans le vécu de nos rencontres sexuelles?

- Nous ressentons du plaisir, de la tendresse, de l'affection et du respect.

- Nous ressentons de manière plus intense la

réalité de «former une seule chair»

- Nous ressentons la sensation d'être une prolongation l'un de l'autre, rien que nous 2. Nous ressentons le besoin de nous tenir l'un l'autre (nous ne saurions pas vivre sans l'autre)

- Nous nous sentons estimés, forts, courageux et aimés.

- Nous nous rendons compte que la vie, avec toutes ses contradictions et ses souffrances absurdes a un sens et qu'elles ont leur raison d'être.

- Nous ressentons la délicatesse de Dieu à nous enrichir.

- Nous nous sentons heureux.

TEMOINAGE PRIS DU LIVRE DU P. CAFFAREL: "EN PRÉSENCE DE DIEU".

....mariée depuis cinq ans, mère de deux enfants, je lui étais infidèle. Je l'aimais pourtant. Ne voulant pas saccager son bonheur, je veillais à ce qu'il ne put rien soupçonner.

« Son amour pour moi, d'une exceptionnelle qualité, s'approfondissait de jour en jour. Au cours d'une veillée- je m'en souviens comme si cela datait d'hier- il m'exprima, en termes qui m'atteignirent au cœur, sa tendresse, son estime, son admiration. C'en était trop. Je laissai échapper : « si tu savais ! »-« je sais », me répondit-il. Ces mots firent exploser en moi une indignation aussi violente qu'injuste : « alors, pourquoi me jouer cette affreuse comédie ? De deux choses l'une : ou tu ne souffres pas de ce que tu sais et c'est la preuve que tu ne m'aimes pas, ou tu es bouleversé et ta sérénité n'est que mensonge ! » J'étais hors de moi, agressive, railleuse, blessante. Il attendit que l'orage se fût apaisé. Puis, calmement, gravement, tendrement, il ajouta : « comprends ! Depuis six mois j'ai cruellement souffert, ma souffrance à moi était supportable car elle ne m'abimait pas, tandis que toi, ton mal t'abimait, chose intolérable à mon amour

Je vis clairement ce que j'avais à faire, cela seul que je pouvais faire : t'aimer plus encore qu'auparavant pour que tu ressuscites à l'amour, pour que cet amour tout neuf, non seulement brule ton mal à s flamme mais te fasse un cœur nouveau, une pureté nouvelle, une beauté plus rayonnante que jamais ». Et de fait l'amour de Serge, sur-le-champ même fit de moi cet être nouveau. »...

NOTRE TÉMOINAGE

[illegible]

[illegible]



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