

Sexualité et spiritualité **CONJUGALE**

Une invitation au dialogue

2.

CHAPITRE DEUX

**Homme et
Femme,
*Différents et Égaux***



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

1-1 Homme et femme, il nous créa (Gn 1,27) et (Gn 1,31)

A son image, il nous a fait. La femme, il l'a revêtue de la féminité et l'homme, de la masculinité. Et Dieu a tant aimé notre masculinité et féminité qu'il devint semblable à nous par l'intermédiaire d'un Enfant. Dieu nous a fait de deux sexes pour qu'ensemble nous continuions à nous construire. Et comme nous sommes différents, nous ressentons et vivons la sexualité et toutes les réalités humaines de façons différentes.

Les femmes, il les a faites avec beaucoup de féminité et un peu de masculinité et, les hommes, avec différentes teintes de masculinité et un peu de féminité. Nous devons être fiers de faire partie du tableau riche et divers peint par la main de notre Dieu. C'est le tableau multicolore de l'existence humaine. Et cette variété de tonalités féminines et masculines est faite pour la rencontre, la relation et l'amour et non pour la «lutte» entre sexes, ni pour la domination ou les violences.

1-2 il nous a fait de deux sexes distinct pour aimer. L'acte le plus total et délicat de l'âme. Le male et la femelle fonctionnent par l'instinct qui assure l'espèce, mais nous, homme et femme, nous nous régissons par l'amour qui perfectionne notre espèce. La féminité est riche et complexe, et la masculinité est moins riche et plus simple. Ne nous en offensons pas nous les hommes parce que

nous avons tous de la masculinité et de la féminité. Nous sommes différents pour que nous puissions être égaux. **Égalité** et **différence** appartiennent à des sphères distinctes. La première (égalité) fait allusion au social, aux fonctions et conduites ; et la deuxième (différence) est liée avec l'identité individuelle, l'être profond et la façon de vivre la vie comme homme et comme femme.

Observation: nous sommes tous conscients de nos différences physiques et sociales. Ici nous allons regarder nos différences psychologiques. Toutes les différences sont dues à une succession d'éléments biologiques, psychologiques et liés à l'environnement qui nous définissent comme homme ou femme tout au long du processus de notre « sexualité ».¹ *Pour cela nous devons seulement nous regarder de l'intérieur et non de l'extérieur. Nous ne voulons pas décrire de façon complète nos différences, mais connaître et nous aider à assumer les différences qui conditionnent le vécu de notre sexualité.*

2.- NOS DIFFÉRENCES : TOI ET MOI DE L'INTÉRIEUR.

2-1 je suis femme et en moi prédomine la féminité. Tu me connais bien, toi mon mari, mais je veux te dire ce que je suis, ce que je ressens et quelques-uns de mes besoins. Je suis et je me sens

1.- Nous entendons par « sexualité » le procédé qui commence dans la rencontre entre le spermatozoïde et l'ovule de nos parents pour configurer peu à peu, tout au long de la vie, et moyennant beaucoup d'éléments (biologiques, sociaux, éducatifs et culturels) le sexe masculin ou féminin. Les éléments principaux de ce procédé qui définissent le sexe final sont le chromosome 23, les glandes, les gamètes, les hormones, la « sexualité » neurologique, le sexe attribué, l'éducation, l'influence sociale et la culture. Le procédé est différent pour chaque personne. Dieu laisse agir la nature et le résultat est un tableau riche et multicolore. C'est le tableau des différences et de l'égalité. Tout ce procédé se termine à notre mort, nous sommes en devenir tout au long de notre vie. Tout ce procédé constitue notre biographie, notre sexe: le sexe masculin ou féminin.

femme, c'est pourquoi mon identité est différentes de la tienne. Je vois le monde, nos relations et Dieu de façon différente de la tienne. J'aime contempler et regarder « l'intérieur » et mon environnement le plus proche. L'objectif lointain ne m'intéresse pas autant que celui qui est proche. J'aime remarquer comment les personnes entrent en relation et j'essaie de voir ce qui se passe dans leur for intérieur. J'assume mon identité et ça ne me gêne pas d'intégrer aussi une part de masculinité. Avec les changements culturels et sociaux qui se succèdent, Toi tu te sens un peu perdu et tu n'arrives pas à voir clairement quel est ton rôle. Sache que je ne suis impressionnée ni par la faiblesse ou la force masculine, ni par sa capacité à intégrer la partie féminine.

«Eve sera toujours un mystère pour toi Adam... n'essaye pas de la subjuguier ni par la force, ni par l'habitude, ni par la loi» dit Jean Paul II² tu te rendras compte que j'unifie la vie, je n'aime pas la morceler, c'est pourquoi quand je suis fâchée, je n'ai pas envie d'avoir de relation intime avec toi. J'aime m'exprimer avec tout mon corps parce que je suis très sensible à tout ce qu'il me dit. Oui je suis compliquée mais mon corps me dit que je suis source de vie, je suis mère et créatrice. Tout ceci me rend un peu mystérieuse, pleine de vie, intuitive, subtile et spirituelle. La féminité me permet de sentir et de m'émouvoir jusqu'à arriver au plus profond de moi-même. Et parce que j'apporte de la poésie à la vie, parce que je suis généreuse, affective et amie de l'intériorité, on me définit comme *«anima»*. J'aime *«être»* et

2 - Cita de Michel Radon del texto «Las ultimas recomendaciones de Dios a Adan y Eva» pag 17 en la pareja interior

vivre de manière consciente, la vie, le présent, et j'aimerais aussi être la jardinière de notre jardin commun.

Regarde-moi et parle-moi parce que j'aime que tu me regardes et que tu me parles. Tu me séduis par l'ouïe, ta voix m'émeut. J'aime que tu me désires, que tu tombes amoureux de moi tous les jours, que tu me surprennes, que tu me caresses. Touche-moi davantage gratuitement. Ne te limite pas à quelques parties de mon corps. Touche-moi s'il te plaît, parce que tu me fais exister et tes caresses me donnent des ailes. J'aime te parler, te toucher et manifester mon désir de me donner à toi, mais je veux que ton corps aussi dialogue avec le mien. Je veux cheminer près de toi avant de nous rencontrer totalement. C'est mon mystère. Montre-moi le tien et ensuite nous le partagerons.

L'histoire était très injuste avec moi. C'est Jésus qui m'a valorisée et relevée au même rang que l'homme.

2-2 je suis homme, et en moi prédomine la masculinité. Je suis homme, l'autre extrémité. J'aime raisonner sur les choses, être plus objectif et prendre le temps pour rechercher des succès et du pouvoir: tu vois le contraire de l'intériorité. J'aimerais me préoccuper de «être» mais ma tendance est celle de «faire», transformer les choses, travailler pour comprendre, séparer et diviser. Je m'acharne à conquérir et à voyager vers l'extérieur. Ma masculinité prédominante me conduit à travers la vie sur la pointe des pieds, me fait vivre un peu en surface. Ma sensibilité est différente de la tienne et j'ai du mal à l'exprimer. Je ne trouve

pas de mots pour «me dire» et me raconter à tes oreilles attentives. Je tombe amoureux par la vue. Je suis ravis de te voir mais je me fatigue vite parce que la caresse n'est pas mon fort et parfois je la transforme en monnaie d'échange pour pouvoir entrer en relation intimement avec toi. J'ai du mal à comprendre et à intégrer ma partie féminine. La testostérone me rend un peu agressif et querelleur. Cela plait à mon ego parce qu'avec tout cela je lui donne des parcelles de pouvoir.

J'aime agir, qu'on me reconnaisse, qu'on m'admire, et bien souvent je préfère évoluer dans la société que de rester seul avec toi. Tu me dis que je suis simple, et que j'ai l'habitude de dire »laisse-moi tranquille, ne me complique pas la vie » c'est certain, je regarde plus l'ensemble que je ne descends dans les détails.

A cause de mon travail professionnel, de la recherche du pouvoir et du succès, des efforts que je fais pour réussir, on me définit comme «animus»

Dans les rencontres sexuelles intimes, j'ai du mal à prendre plaisir avec les préliminaires. Je reconnais que j'aime jouir rapidement. Ce parcours de préparation, de caresses, de mots et de regards de désirs me paraît long, et je ne suis pas très attentif à ton attente, à ce que tu me dis et me demande. D'habitude je reste muet en attendant qu'arrive la jouissance. A cause de tout cela je me comporte comme n'importe quel « touriste » qui préfère arriver rapidement au but plutôt que de profiter du chemin et de tous les préparatifs qui l'enrichissent.

Toutes ces différences et beaucoup d'autres sont celles qui définissent et conditionnent la vie de notre sexualité.

3.- UNE ANECDOTE

Carlos arrive chez lui content de s'être souvenu de l'anniversaire de mariage, important pour son épouse, Carmen, à qui il apporte des fleurs. En arrivant il lui donne le cadeau, l'embrasse et lui dit qu'il est très heureux de ses années de mariage. Puis il demande :

« Qu'ya-t-il pour déjeuner ? » Carmen sert le repas à contrecœur et se montre contrariée.

« Qu'est ce qui se passe ? Je me suis souvenu de l'anniversaire et je t'ai apporté des fleurs » dit Carlos.

« Ce n'est rien » dit Carmen « c'est que j'avais pensé que tu allais m'emmener déjeuner à l'extérieur mais bien sûr ça ne t'est pas venu à l'esprit.. »

« Et pourquoi ne me l'as-tu pas dit ? Si tu veux, nous allons manger dans un restaurant »

et Carmen contrariée, lui répond « non, que c'était à lui d'en avoir l'idée. Ça aurait été plus romantique ».

« Je le regrette Carmen » dit Carlos « toi tu veux que je devine tes pensées mais je ne suis pas devin »

4.- NOUS ALLONS NOUS ASSOIR POUR DIALOGUER SUR CE QUI TE CARACTÉRISE TOI ET MOI

Nous apprenons petit à petit que notre sexualité est riche quand elle s'appuie sur la réciprocité et sur l'égalité. Et nous voulons nous voir comme Dieu nous voit. Lui aime que la femme devienne femme sous le regard de l'homme et que l'homme continue à devenir homme sous le regard de la femme.

4.1 Nous nous demandons: **quels sentiments partageons-nous dans notre relation intime? Nous disons nous ce qui nous plaît et ce qu'i ne nous plaît pas? Et exprimons-nous ce dont nous avons besoin pour notre couple? Si nous ne le faisons pas, ou si nous le faisons rarement, qu'est-ce qui nous en empêche?**

4.2 L'homme tend à être génital et peu avide de caresse et de tendresse et la femme attend la caresse, le regard et l'union spirituelle avant de livrer son corps. **Quand nous terminons notre rencontre sexuelle, que faisons-nous? Nous nous tournons en silence ou nous commentons comment nous avons vécu ces moments? Si nous ne commentons rien, ne nous semble-t-il pas que ce silence est un silence solitaire, quand il devrait être solidaire?** La femme aime rester en contact avec son conjoint dans ce moment de repos.

4.3- a la testostérone augmente l'agression et les estrogènes l'inhibent. **Vos rencontres sexuelles sont-elles conditionnées par l'agression, la violence et la tendance à dominer ou au contraire cherchez-vous l'égalité, le respect, le plaisir donné à l'autre, en tenant compte de ses besoins? Dans quelle mesure et comment?**

Faisons une demande l'un à l'autre:

Toi, femme, tu partages mes caractéristiques, du fait de ta masculinité plus ou moins petite et moi aussi je partage les tiennes du fait de ma petite partie de féminité. Cette réalité peut nous aider à nous entendre. J'essaierai de te comprendre et toi qui es une voyageuse experte, tends-moi la main. Si toi tu allies ta féminité de femme avec ta petite partie de masculinité et si moi je fais la même chose avec ma masculinité et ma petite féminité nous aurons célébré, chacun, une alliance en nous-mêmes. Cette célébration sera la meilleure préparation pour le mariage que toi et moi voulons célébrer chaque jour.

5.- UNISSONS NOS DIFFÉRENCES DANS LA PRIÈRE

Nous nous donnons la main et nous faisons silence. A partir de ce silence et près de notre Dieu qui nous a fait différents, nous nous regardons en profondeur pour voir, accepter et assumer nos différences. Nous voulons cheminer à pas plus ou moins grands mais dans le même sens et avec la même dignité. Dieu veut que nous nous regardions comme lui nous regarde. De cette façon nous serons d'authentiques humains et nous dirons: je voudrais te regarder avec tes propres yeux et que tu me regardes avec les miens pour que réciproquement nous voyions notre réalité plus authentique (moment de silence).

L'épouse: Seigneur, nous sommes surs que tu nous regardes avec compassion, que tu te réjouis de nos différences et que tu nous as fait différents non seulement pour que nous soyons époux et épouse, père et mère, ou frères et sœurs, mais

pour nous attirer et nous aimer et être, simplement homme ou femme.

Tous les deux: augmente en nous l'amour pour que nous ne limitations pas à accomplir quelques rôles, mais pour que nous soyons homme et femme pleinement humains, conscients de notre réalité et amants de notre identité.

L'époux: en nous faisant différents, tu as laissé la nature suivre ses règles et ses erreurs. Le résultat a été la diversité et la variété. Nous nous sentons homme et femme : hétérosexuels.

Tous les deux: aide nous à comprendre que d'autres peuvent sentir de façon différente leur désir sexuel et que Toi tu es aussi avec eux parce que tout ce qui sort de tes mains est bon et parce que tu es toujours là où il y a de l'amour.

L'épouse: nous savons qu'assumer nos différences suppose de nous accepter comme nous sommes, de composer entre les deux, de supprimer les dominations, les soumissions, les violences et passivités.

L'épouse: que ces différences servent à nous rencontrer au plus profond et à nous sanctifier. Que nous arrondissions les angles qui engendrent ces différences pour qu'elles ne nous fassent pas mal. Dans le même temps que nous sachions nous respecter.

Tous les deux: nous voulons voir clair, Seigneur. Aide nous à intégrer ce que tu nous as donné : notre féminité et notre masculinité. De cette façon, nous cesserons d'être froids et excessivement terre à terre et nous ne tomberons pas non plus dans une sensiblerie exagérée. Nous voulons être éclairés par ta lumière, réchauffés par ta chaleur pour qu'il nous soit plus facile de manifester notre amour. Donne-nous seigneur cette lumière et cette chaleur.



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

enid-international@wanadoo.fr

www.equipes-notre-dame.com