

Sexualité et spiritualité
CONJUGALE

Une invitation au dialogue

10.

CHAPITRE DIX

Cultivons le Vécu de
la Sexualité



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

« Maris aimez vos femmes comme le christ a aimé l'églisede la même façon les maris doivent aimer leur femmes comme leur propre corps. Aimer sa femme c'est s'aimer soi-même car nul n'a jamais haï sa propre chair ; on la nourrit au contraire et on en prend bien soin. C'est justement ce que le Christ fait pour l'Eglise : ne sommes-nous pas les membres de son Corps ? Voici donc que l'homme quittera son père et sa mère pour s'attacher à sa femme, et les deux ne feront qu'une seule chair » ¹

« Le Seigneur a inventé le mariage comme grand moyen de développer l'amour et comme grand moyen de favoriser l'abnégation. Et j'ai compris que l'abnégation ne peut être à côté de l'amour; que la véritable abnégation, c'est précisément de s'imposer, de ne jamais cesser d'aimer, de vivre sans cesse en attitude de « pour toi » et jamais en attitude de « pour moi »²

2.-DIEU VEUT QUE NOUS VIVIONS UNE SEXUALITÉ « CULTIVÉE » QUI PARLE LE LANGAGE DE L'AMOUR

Le père Caffarel a découvert que l'amour conjugal et l'amour de Dieu sont liés. Dieu est là où il y a de l'amour. Et ce qui nous unit, nous unit à Dieu, et ce qui nous sépare, nous sépare de Dieu. C'est pourquoi notre sacrement consiste à être signe et manifestation du grand amour de Dieu.

1. Ephésiens 5, 25-33

2. Père Caffarel conférence de Chantilly 1987

Nos gestes, actes d'amour, sont la façon de rendre visible cet amour. Et le vécu de la sexualité est ce grand moyen que Dieu a mis entre nos mains pour aimer. Le langage de l'amour nous unit en respectant les différences et les particularités de chacun.

3. UN PEU DE MUSIQUE ET DE DANSE ÉROTIQUE

Je me promenais dans une rue du centre-ville. Des hommes, des femmes et des enfants s'arrêtaient écouter un duo de violon et de violoncelle. Les deux instruments, suivant la même partition, montaient et descendaient, ils se croisaient et s'écoutaient dans la profondeur du sentiment. La note aigüe du violon était soutenue par la note grave du violoncelle. Tout était harmonie. Elles s'arrêtaient et parfois jouaient à se poursuivre, à recommencer, à se regarder, selon les mesures mais toujours l'un dépendant de l'autre. Même les silences étaient musique, beauté, intelligence. Aucun ne se sentait le rôle principal et tous les deux jouaient et jouaient sans se fatiguer. Ils mélangeaient leurs notes, ils se cachaient l'un sous l'autre et affectueusement, tandis que l'un faisait silence et l'autre était sous les projecteurs. Et ainsi alternativement tous les deux se sentaient importants. Les gens applaudissaient. Tous les deux s'écoutaient s'appuyant sur la portée sur laquelle ils jouaient. Il n'y avait ni dominant ni dominé, ni premier ni second. Dis-moi ce que tu ressens dit le violon, et ce qui traverse ton cœur, les notes du violoncelle lui répondent depuis les entrailles de la partition commune : Je ne veux pas que tu me racontes des histoires, je veux

que tu te racontes toi-même, et en duo ils se disent « j'aime ton fort intérieur et non pas ton apparence extérieure, je ne suis pas invisible ou toi sourd à mon cri. Quand l'un se tait, l'autre s'envole et dans les moments de joie, tous les deux serrent leurs archets sur les cordes pour jouer, amoureux, le cri de l'amour.

Et en voyant ce beau spectacle, je me suis souvenu de Van DE Velde³ quand il disait « il faut être deux pour danser le tango ». Nous sommes mari et femme qui, ensemble, voulons danser le tango de l'amour, danse pour deux, composée par Dieu pour des couples. Cette danse est le symbole de l'amour entre égaux, du baiser affectueux et de la compagnie badine et capricieuse. Et j'ai pensé : danser, jouer de la musique et vivre la sexualité, c'est un jeu, c'est une spontanéité et c'est profiter d'un pas derrière l'autre sans courir, sans s'asservir et sans vouloir arriver au final.

Dieu, Maître de la danse des âmes, veut que nous nous aimions et que nous dansions, que nous soyons libres et que nous nous aimions en étant différents. A la fin de cette danse, nous joignons nos corps nous faisons communion et nous sommes le meilleur signe de l'amour que Dieu nous porte.

4.-COMMENT ENTRETENIR CETTE DANSE

-En jouant avec égalité. Tous les deux, nous sommes les protagonistes, tous les deux nous provoquons, tous les deux nous commençons,

3. Van DE Velde (1873-1937) (sexologue formateur dans la tradition sexuelle victorienne, il a influencé la vie sexuelle d'une génération)

tous les deux nous faisons et nous laissons faire, et tous les deux nous disons comment nous nous sentons et ce dont nous avons besoin.

-En vivant avec plus de fréquence les rencontres intimes convaincus que dans ces rencontres, Dieu nous accompagne dans la tendresse et la recherche de la jouissance commune. Dieu veut que notre amour nous rende dignes.

-En vivant l'union sexuelle imprégnée de l'amour « agape ». Nous ne pouvons pas évangéliser sans être humain. Documentons-nous sur ce sujet et ne pensons pas que les années nous rendent indifférents à la sexualité. Ne cessons jamais d'être des sujets sexuels

-En cessant d'être spectateurs de la vie pour nous consacrer à la vivre avec intensité. Cessons de critiquer ceux qui ne pensent pas comme nous et ne gaspillons pas d'énergie en nous défendant contre ceux qui nous provoquent. Pensons plutôt à nous cultiver, à lire, à étudier, et surtout à vivre et à demander l'aide de Dieu pour que nos rencontres soient libérées de la routine, qu'elles soient créatrices de communion et qu'elles nous réservent encore des surprises. De cette façon, notre vécu sera plus riche, plus mûr et plus autonome.

-Cultiver équivaut à se sacrifier. « Pas d'amour sans abnégation »⁴, cela suppose de regarder le monde en face pour ne pas confondre « être fidèle » avec « être figé »⁵. Ce que tu ne réussiras pas à résoudre en parlant, résout le en priant. Ce

4. Père Caffarel, conférence de Chantilly 1987

5. Ibid.

que tu ne réussis pas à solutionner debout, solutionne-le à genoux. Pense qu'au-delà de ta force, se trouve le pouvoir de Dieu. Là réside l'énergie pour nous cultiver (nous améliorer). Nous devons comprendre que l'éthique sexuelle ne se réfère pas à ce qui est défendu ou permis. Ce ne sont pas des règles. « Il ne peut pas avoir de vraie moralité de la sexualité s'il n'y a pas eu de qualité de la sexualité ». ⁶

Continuons à écouter le père Caffarel : « aidons l'église à revoir sa vision anthropologique. « l'union charnelle incarnera l'amour dans la mesure où elle sera intégrée à un tissu de relations quotidiennes qui vient en éclairer le sens »⁷

Le monde a banalisé la sexualité de deux manières : l'une, en cherchant un angélisme peu humain qui nie notre éros en étant obsédé par la procréation ; l'autre, en cherchant le plaisir de façon exclusive et excluente. « Il faut humaniser plus que moraliser » disait le père Caffarel. Comme s'il avait entendu notre pape François dire « nous devons être des experts et des témoins de l'humanité et moins des gardiens de moralité » et le père Caffarel continue : « on prêche la moralité du mariage, on dit ce qui est permis et défendu, mais, on n'offre pas aux chrétiens mariés un seul livre, cela n'existe pas....sur la manière de bien-faire l'amour, de bien vivre le rapport sexuel » ⁸

*Il n'y a pas de liberté sans connaissance
La liberté sans connaissance s'appelle domestica-
tion
Il n'y a pas de connaissance sans liberté*

6. Ibid.

7. Lettre 201 France p11 « viesavie »

8. Père Caffarel, conférence de Chantilly 1987

*La connaissance sans liberté s'appelle répression
 Il n'y a pas de connaissance, ni de liberté sans créativité
 La connaissance et la liberté sans créativité s'appelle illusion
 Et il est temps que nous passions de la domestication,
 De la répression et de l'illusion sexuelle
 A la vie libre, pleine, consciente
 Joyeuse et sereine de notre sexualité ⁹*

5.-NOUS NOUS ASSEYONS, NOUS LISONS ET NOUS DIALOGUONS :

Cultiver est contraire à la vieille répression sexuelle et au sensualisme moderne qui nient et banalisent la femme et la sexualité. Cultiver c'est continuer à nous aimer comme sujets sexués, comme homme et femme qui changent de conduites, de signes, de gestes au fur et à mesure qu'ils grandissent parce qu'ils acquièrent de nouvelles expériences qui nous mènent à de nouvelles phases de croissance. Cela nous aide à comprendre que :

- a. il n'y a pas de limite pour les relations sexuelles,
- b. que celle-ci ne sont pas un privilège des jeunes,
- c. que le besoin d'embrasser, d'exprimer des sentiments, de vouloir aimer et être aimés est quelque chose qui ne disparaît pas avec le temps,
- d. que la sexualité n'est pas centrée sur le coït mais sur l'amour,
- e. que les changements physiologiques doivent nous amener à réadapter notre vie sexuelle avec l'âge.

5.1. Lequel des 5 points précédents nous coûte le plus à assumer ? Pourquoi ?

9. Santo Benetì « sexualité creativa » ed san Pablo, 1994, introduction

5.2. Si nous avons eu ou si nous avons des difficultés dans nos rencontres sexuelles, en avons-nous parlé entre nous, à un professionnel ? Quel en a été le résultat ?

5.3. Créons-nous pendant la journée un climat positif, optimiste, intime et ouvert qui favorise nos rencontres sexuelles ? Lequel de ces 4 adjectifs devrions-nous cultiver un peu plus ? Comment ?

5.4. Dans quelle mesure sommes-nous signe sacramentel de l'amour de Dieu dans nos rencontres sexuelles ? Avec quelles attitudes démontrons-nous que nous sommes ces signes ?

6. CULTIVONS NOTRE SEXUALITÉ EN PRIANT ENSEMBLE

Nous faisons un moment de silence et nous savourons les idées suivantes : prier c'est entrer en communication avec Dieu au plus intime. Dieu est pure communication. Et Il communique parce qu'Il aime. C'est pourquoi Dieu, quand Il nous regarde, Il ne nous mesure pas, ne nous pèse pas. « Le regard de Dieu n'est pas comme le regard de l'homme. L'homme regarde les apparences, mais le Seigneur regarde le cœur » ¹⁰. Dieu en communiquant, aime comme Il'a démontré dans la personne de Jésus. Et Il a communiqué avec nous de la meilleure façon possible et avec le maximum d'empathie, en éprouvant ce que nous ressentons et en devenant comme nous.

Nous disons ensemble : parce que nous croyons en toi, Seigneur, nous voulons que notre communication arrive au plus profond de l'autre

¹⁰. Samuel 16, 6-7

pour arriver ensemble jusqu'à Toi. Nous sommes convaincus que communiquer avec Toi est la meilleure façon de communiquer entre nous.

Et Dieu ? eh bien Dieu je suis moi
Moi qui suis dans les bras de mon amour elle est elle

Oui et elle est dans mes bras
Et Dieu ? Il est Dieu et Il se trouve dans les baisers
que nous nous donnons tous les deux,
Fondu dans le tout et le rien de l'autre¹¹

-L'épouse : nous reconnaissons, Seigneur, que tu nous as donné un corps pour le donner, le livrer et en jouir.

-L'époux : nous manifestons devant Toi, que nous voulons que nos corps soient ton temple, ta cachette, ton refuge. ? Nous savons que c'est ce que Tu désires. Prends nous et occupe-toi de nous pour que nous soyons des signes de ton amour.

-L'épouse : Tu veux que nous cultivions notre sexualité, avec naturel, avec spontanéité, sans chercher l'efficacité, les réussites ou les buts. Nous te demandons de nous laisser porter par ton amour.

-L'époux : pour que nous nous regardions de façon différente parce que nos ressentis sont différents et parce que je veux comprendre ma femme et que je souhaite que, elle, comprenne ma masculinité. C'est pourquoi, nous voulons que Tu sois au milieu de nous pour que nous vivions notre sexualité en nous comprenant et en nous estimant égaux.

¹¹. Juan Ramon Jimenez

-L'épouse : Tu es généreux, compréhensif et confiant.

-L'époux : nous savons que Tu es un Dieu qui, par l'intermédiaire de Jésus, touche, soigne, regarde, sauve avec son regard. Que Ton regard réveille notre corps à l'amour, à la relation et à la vie.¹²

-L'épouse : Tu as été bonne nouvelle parce que Tu t'es fait parole ouverte et vulnérable, respectueuse et libre.

-Tous les deux : continue à être bonne nouvelle pour nous et continue à nous rendre aptes à l'amour, à l'amitié, à la tendresse et au plaisir corporel. Accompagne- nous sur ce chemin du « devenir homme et femme » pour que, ensemble, nous continuions à nous connaître, à nous rencontrer, à nous organiser et à jouir de notre don mutuel.

12. Mercedes Navarro (religiosa mercedaria) 7 palabras. Ed: PPC Madrid 1996



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