

Atelier : Sexualité : les mots pour le dire

Le corps-sacrement

L'idée de sacrement n'est pas si abstraite qu'il n'y paraît. Elle est liée à l'existence corporelle. Nombreux sont, dans l'existence, les gestes qui « réalisent ce qu'ils signifient ». Ce sont souvent les gestes les plus chargés de valeur et de sens, les plus concrets, les plus incarnés : gestes d'amitié ou de tendresse, de la main sur l'épaule à la caresse, union charnelle bien sûr, mais aussi cadeaux, repas partagé, etc.

Ces actes sont des symboles mais ils n'en sont pas moins réels. Par eux se réalisent quelque chose : la rencontre, le renouvellement de la tendresse, la construction de la relation. En ce sens, c'est tout le corps qui est sacramentel, tout entier il signifie et réalise la présence de la personne, et même celle de Dieu.

L'incarnation continuée

Si les sacrements sont le don de la vie spirituelle à travers des réalités corporelles, la raison profonde en est l'Incarnation.[...] C'est le corps du Christ qui est le premier sacrement, le sacrement de la rencontre avec Dieu.

Le mariage...tout simplement.

Xavier Lacroix – Ed. de l'Atelier
Ch.5 : un mystère, un sacrement.

Commencer en faisant bien la différence entre sexualité et génitalité : tout notre être est sexué.
Le fait d'être un homme, une femme oriente nos relations humaines.

Questions à se poser au sujet de la tendresse et de la sexualité :

Questions à se poser, à se reposer tout au long de sa vie de couple
(Questionnaire inspiré de la session proposée à des couples « être heureux à deux, prendre soin de son couple sous le regard de Dieu » du centre Manrèse 5 rue Fauveau 92140 Clamart Tel : 01 45 29 98 60)

Notre dialogue autour de la sexualité

Est-ce que nous parlons souvent de la tendresse entre nous ?

Est-ce qu'il m'est facile ou difficile de parler, de te parler, de ma sexualité, de notre sexualité ?

A quels moments en parlons-nous ou pourrions-nous en parler, comment ?

Qu'est-ce que j'entends, que je n'entends pas ?

Qu'est-ce que je dis, qu'est-ce que je ne dis pas ?

Mes attentes et tes attentes

Qu'est-ce finalement pour moi qu'une vie sexuelle réussie, épanouie ?

Quels gestes et signes de ta tendresse me touchent et me réjouissent particulièrement ?

Qu'est-ce que j'attends de toi dans l'expression de ta tendresse pour moi ? qu'est-ce tu me donnes ? qu'est-ce que tu ne me donnes pas ?

Notre vie affective et sexuelle a-t-elle évolué au cours de ces dernières années ?

Qu'est-ce qui m'aiderait à être plus attentif(ve), plus tendre, plus inventif(ve), plus aimant(e), plus libre ?

Nos difficultés

Nos réactions par rapport aux relations sexuelles sont-elles différentes ?

Quels effets ont ces différences sur notre vie conjugale ? (positifs, négatifs)

Des souffrances particulières (non pardon, peur...) influencent-elles nos rapports sexuels ?

Notre sexualité dans notre histoire personnelle

Comment la sexualité m'a-t-elle été présentée au cours de mon éducation ?

En quoi cela m'influence-t-il encore aujourd'hui ?

Références de Textes :

- Genèse 1
- David et Bethsabée 2 Sam 11, 1-27
- Qo 9,7-9 : Va, mange avec joie ton pain et bois de bon cœur ton vin, car Dieu a déjà apprécié tes oeuvres. En tout temps porte des habits blancs et que le parfum ne manque pas sur ta tête. Donne du plaisir à la femme que tu aimes !
- Cantiques des Cantiques
- 1 Co 7, 3-5 : Que le mari s'acquitte de son devoir envers sa femme, et pareillement la femme envers son mari. La femme ne dispose pas de son corps, mais le mari. Pareillement, le mari ne dispose pas de son corps, mais la femme. Ne vous refusez pas l'un à l'autre, si ce n'est d'un commun accord, pour un temps, afin de vaquer à la prière ; et de nouveau soyez ensemble, de peur que Satan ne profite, pour vous tenter, de votre incontinence.

Un corps pour aimer

- le corps humain est beau me dit d'abord mon Ami, et peut-être plus particulièrement celui de la femme. C'est le regard de l'homme qui parfois le salit en se posant sur lui. Ainsi la main souillée défraîchit l'objet qu'elle veut saisir. Il faut laver ses yeux, avant qu'ils ne touchent un corps. L'homme peut alors le regarder, l'admirer, le respecter.

- Mon corps n'est pas beau, dis-je, et quelconque est mon visage.

- Je te l'ai déjà dit, c'est la clarté des cœurs qui fait la vraie beauté, car les plus belles lampes sont bien ternes quand en elles, la lumière s'est éteinte. Tu seras beau si ton cœur est lumineux, et si ton corps est pour lui un époux fidèle.

- Mais le mien est infidèle. Je l'ai laissé s'échapper.

- Beaucoup d'hommes il est vrai, vivent ainsi éclatés. Ils ont dit à leur corps qu'il était libre. Il en a profité. Or, aucun d'entre nous ne peut s'épanouir s'il ne tient épousé son esprit, son cœur et son corps. L'homme est un, ainsi Dieu l'a voulu, et nul ne peut diviser sans risque ce que Dieu a uni. Que donneras-tu de toi, si ton corps n'est pas toi ? Et quelle vie offriras-tu à l'autre, si tu n'offres un corps inhabité ? Va, rejoins ton corps, et dis-lui :

Tu as été planté, mon corps, semence de mon père, dans la terre labourée au ventre de ma mère

Tu as été pétri, mon corps, de sang, de chair, de sourires, de chansons, et peut-être de pleurs

Tu m'as été donné, mon corps, en même temps que mon cœur et mon esprit, ensemble réunis

Tu as été mis au monde, mon corps, pour être embauché sur un dur chantier, où rejoignant tes frères, ouvriers amoureux d'une terre donnée, ensemble vous l'acheviez pour en faire un Royaume.

Tu as appris à parler, mon corps, bien au-delà des mots, pour que des doigts, des lèvres, de tout de toi, communiant au corps d'une autre, tu puisses dire je t'aime, au plus de l'étreinte, et qu'ensemble vous donniez un nouveau frère aux hommes, un nouveau fils à Dieu.

- Dis-lui encore :

Je ne veux pas, mon corps, toi l'époux de mon cœur, te traiter en simple objet de plaisirs, et je ne veux pas qu'on s'amuse de toi, comme un instrument dont on use, on abuse, et rejette en riant.

Je ne veux pas, mon corps, que tu sois autre que toi, vêtement, déguisement, qui me trahit, me cache.

Je ne veux pas, mon corps, fugueur incorrigible, que vagabondant loin de chez nous, tu cueilles pour ton plaisir des fruits que je n'ai pas choisis.

O corps donné, corps aimé, parole de mon âme, chanson de mon amour, nous aimerons ensemble, et nous donnerons la vie.

Parle-moi d'amour

Michel Quoist – Ed. Ouvrières, Paris 1985

Bibliographie :

Les langages de l'amour : les actes qui disent « je t'aime » Gary Chapman Farrel Editions

La sexualité selon Jean-Paul II Yves Semen Presses de la Renaissance

Numéro spécial de la revue « Croire aujourd'hui » L'aventure du couple

n°182-182 Editions Bayard N°tel 0 825 825 831