

# Sexualité et vie de couple

par Gérard DUCROZET<sup>1</sup>

**Dieu a conçu le mariage pour une relation d'intimité profonde entre l'homme et la femme. Mais le bonheur conjugal n'est pas un don, il est à construire dans l'amour. Ce qui est aussi vrai pour la vie sexuelle du couple. Un grand mythe est de penser que le « sexe c'est naturel » et que les pulsions et les désirs sexuels suffisent pour créer des rapports sexuels harmonieux. Cette image faussée de la sexualité est largement véhiculée par les médias. A l'inverse, une certaine conception chrétienne, éloignée de la pensée biblique, a parfois enveloppé de défiance les désirs sexuels générant inhibitions et fausses culpabilités.**

## **La sexualité : un don de Dieu pour le couple**

Les désirs et le plaisir sexuels sont beaux et purs dans le mariage. La Bible n'encourage pas les époux à l'abstinence. « Ne vous refusez pas l'un à l'autre » recommande l'apôtre Paul (1 Co 7.5) et Proverbes 5.18-19 dit à l'homme : « Fais ta joie de la femme de ta jeunesse... que ses charmes t'enivrent toujours... » incitant parfois l'épouse à freiner les ardeurs de son mari.

La Bible invite les conjoints à se rendre disponibles pour l'autre sur le plan sexuel et à se donner l'un à l'autre (1 Co 7.3-4). Mais cette invitation ne peut justifier les manipulations ou les pressions de la part de l'un des conjoints. Une telle attitude fondée sur l'égoïsme serait contraire à la pensée du Seigneur et dangereuse pour le couple. Dans l'acte conjugal, comme dans toute relation, « il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir » (Ac 20.35).

Celui qui ne recherche que son propre plaisir dans ses rapports sexuels ne trouve pas la satisfaction qu'il recherche. Les relations sexuelles sont un acte d'amour qui laisse la liberté et bannit toute pression. L'intimité sexuelle ne peut s'épanouir que dans un climat de disponibilité, de sécurité et en accord avec son partenaire.

Chaque couple doit chercher son propre équilibre concernant la fréquence et les modalités de ses rapports sexuels. C'est un équilibre instable car la sexualité est au centre de notre être, que nous soyons homme ou femme. C'est quelque chose de très intime. Les désirs sexuels sont influencés par de nombreux facteurs.

Nous sommes tous différents, nous arrivons dans le mariage avec notre passé, nos expériences et notre éducation. Le stress et l'anxiété affectent nos désirs sexuels et la sexualité change au fil de la vie. Chacun doit apprendre à se connaître, à connaître l'autre et à composer avec les circonstances de la vie.

## **La sexualité : un baromètre de la relation conjugale**

Le fait que le Seigneur nous ait offert le cadeau de la sexualité dans l'écrin du mariage montre à quel point l'amour physique appelle la confiance, la fidélité, le respect, l'engagement et le don à l'autre. C'est dans ce cadre que le mari et la femme sont invités à jouir pleinement du plaisir mutuel de l'union sexuelle.

La qualité de la relation du couple influence grandement la qualité de sa vie sexuelle. Il est difficile de séparer une relation de couple satisfaisante et une sexualité satisfaisante. En effet, il est rare que des gens qui sont en colère l'un contre l'autre puissent vivre une sexualité épanouie ensemble. Si vous êtes amer, critique, négatif et blessant tout au long de la journée, n'attendez pas l'harmonie sexuelle le soir dans votre lit. A moins de vous réconcilier sur l'oreiller !

---

<sup>1</sup> Conseiller conjugal et familial. Famille Je t'Aime

## **Entretenir la flamme**

Un couple peut être confronté à des difficultés sexuelles. Celles-ci peuvent être très complexes. Il n'y a pas de solution toute faite. Mais souvent l'homme et la femme n'ont pas de difficultés sexuelles mais des difficultés à s'aimer tout simplement. Voici quelques conseils pour grandir dans l'intimité.

### **Communiquez ouvertement**

Communiquez ouvertement pour une meilleure compréhension de vos besoins mutuels. Parce que la sexualité touche à notre intimité profonde, nous hésitons à communiquer sur cette question. Nous devons être à l'écoute de notre conjoint, lui poser des questions, s'inquiéter de ses besoins et de ses attentes.

Il est important aussi d'apprendre à exprimer dans l'amour nos propres besoins et nos désirs. Pourquoi attendre que l'autre devine vos envies, qu'il découvre ce que vous appréciez ou n'appréciez pas ? Si vous ne communiquez pas vous resterez frustrés et mécontents. Bien sûr il faut le faire avec tact dans un climat de confiance et de sécurité.

### **Informez-vous**

Il existe de bons livres sur le sujet. Connaître les différences physiques et psychologiques entre l'homme et la femme permet d'éviter bien des malentendus. Ce n'est pas pour rien que la Bible utilise le mot « connaître » pour désigner l'union sexuelle.

### **Entretenez la flamme**

Un des grands ennemis du couple c'est la routine. Sa vie intime peut tomber dans un rituel peu affriolant. Le scénario est écrit d'avance : même ambiance, même décor, même prélude... C'est le moment d'assumer son « devoir conjugal ». Dieu ne nous demande pas de laisser notre créativité à la porte de notre chambre. Vous pouvez faire preuve de fantaisie et d'imagination dans vos rapports sexuels, dans le respect bien sûr de la sensibilité de l'autre.

De même, la vie quotidienne peut tuer le désir si l'on n'y prend garde. Peut-être êtes-vous aujourd'hui très pris par votre travail ou votre rôle de parents, ou par l'église. Revoyez vos priorités. Réservez-vous des périodes d'intimité. Fixez-vous des rendez-vous l'un avec l'autre et notez les (discrètement) sur votre agenda.

### **Ne renoncez pas à séduire votre conjoint**

Ce n'est pas parce qu'on s'est uni l'un à l'autre pour la vie que l'on ne doit plus conquérir le cœur de l'autre. Lisez à ce sujet le Cantique des Cantiques. L'amour conjugal a besoin de signes et de romances et la négligence dans l'apparence physique n'est pas très propice au désir sexuel. Et attention aux stéréotypes ! Dieu n'a pas demandé à l'épouse d'être attentiste et passive dans les rapports sexuels, pas plus qu'il ne demande au mari de se montrer tendre et affectueux uniquement lorsqu'il a des « envies ».

### **Priez**

Le Seigneur est sensible à vos difficultés et il désire vous aider. Certaines personnes éprouvent de la gêne à prier pour ce qui touche à la sexualité. Ils pensent que, quand ils entrent dans la chambre et ferment la porte derrière eux, le Seigneur reste sur le palier, comme si la suite ne le concernait pas. Nous pouvons confier à Dieu notre vie sexuelle aussi bien que tous les autres domaines de notre vie conjugale.

G.D.