



La sexualité a du sens

Sophie et Damien Lutz, parents de quatre enfants dont Philippine, polyhandicapée, sont mariés depuis plus de 20 ans et engagés au service des couples. Ils seront à Vannes, les 16 et 17 novembre prochain, pour parler de « la sexualité, défi et joie de l'amour ». Rencontre avec Sophie Lutz qui évoque avec clarté et finesse le sens de la sexualité pour le couple.

En quoi la sexualité est-elle un défi ?

Le défi est de durer dans l'exercice apparemment banal de la relation sexuelle, de franchir les étapes d'une relation qui va devenir de plus en plus vraie. Dans la relation, on ne peut pas faire du sur-place : on avance ou on recule. Le défi du couple est de continuer d'utiliser le langage du corps, de croire que ce langage reste valable dans le temps, qu'il peut continuer à rendre heureux et à exprimer l'amour si chacun continue sa recherche de l'autre.

Est-il nécessaire de parler de sexualité avec son conjoint quand le couple va bien ?

L'expression « un couple qui va bien » me semble un peu dangereuse. Un couple n'est pas une entité figée, il est fragile, rien n'est acquis. Un couple « qui va bien » est un couple qui sait que ça peut très vite aller mal, qu'il ne faut pas grand-chose pour rompre l'équilibre entre deux personnes. Alors oui, il faut parler, y compris quand tout va bien. Car il y a toujours des zones de soi, qu'on ne comprend pas, qu'on n'a pas encore découvertes à l'autre. La sexualité est un dévoilement de toute une vie.

Le sujet est vaste : de quoi faut-il parler ?

De quoi parler ? C'est cette question qui a motivé mon livre *Donne-moi des baisers de ta bouche*¹ : proposer des sujets, parfois très simples, anodins au premier regard, mais qui permettent de parler à deux. Il y a beaucoup de pudeur entre ceux qui s'aiment, même si chacun est à l'aise dans son corps. Et le corps réserve des surprises avec le temps, il ne se laisse pas maîtriser puisqu'il est signe d'une personne riche et complexe, pauvre et vulnérable.

En quoi la sexualité nous fait-elle entrer dans le mystère du mariage ?

Notre foi chrétienne repose sur l'incarnation. Dieu s'est fait chair. Peut-on signifier plus clairement la dignité du corps humain ? Le mystère du mariage repose dans l'intention qu'a Dieu en créant l'homme et la femme. Il les appelle, en les faisant une seule chair, à être à son image. C'est pour cela que le mariage est un chemin de sainteté : il propose au couple de chercher à refléter l'amour de Dieu en s'aimant l'un l'autre dans tout leur être : corps, cœur, esprit.

Conférence de Damien et Sophie Lutz : « Sexualité : défi et joie de l'amour » vendredi 16 novembre, 20 h 15, Maison du diocèse, Vannes.

Proposée par la Pastorale familiale et les AFC du Pays de Vannes.

Plaisir, désir, érotisme, sensualité, jouissance : ces mots ne sont-ils pas associés à une utilisation égoïste de l'autre ? Sont-ils vraiment compatibles avec l'amour comme don de soi ?

Les mots « prière, désir de Dieu, sainteté, ou union à Dieu » peuvent être aussi dévoyés que plaisir, érotisme, et jouissance ! On peut avoir une foi très utilitariste qui utilise Dieu, avoir une pratique religieuse centrée sur soi. Dans la sexualité, bien sûr, l'égoïsme guette, mais quelquefois le don de soi, en voulant ne pas être attentif à soi-même, n'est pas tout à fait juste non plus. Pour se donner à l'autre, il est nécessaire d'être vrai avec soi-même, de se respecter soi-même suffisamment et de s'aimer assez. Se donner, ce n'est pas forcément réaliser tous les désirs de l'autre.

Est-il vraiment important d'avoir une sexualité épanouie pour être un couple aimant et rayonnant « à l'image de Dieu » ?

L'épanouissement est un terme réducteur. Qu'est-ce qu'une sexualité épanouie ? Certains couples connaissent des difficultés dans la sexualité à cause de blessures, d'enfance ou d'expériences traumatisantes. Humblement, et parfois pendant des années, ils cherchent comment laisser parler les corps, même s'ils ont l'impression que c'est insurmontable. Mais ils peuvent être, néanmoins, des couples heureux. Être témoin de la délicatesse et de la patience de l'autre par amour, c'est bouleversant. Être témoin des efforts de l'autre pour apprendre un langage difficile pour lui ou elle, c'est beau, même si la personne est maladroite. Le but de la vie n'est pas d'être épanoui, c'est d'apprendre à aimer, parce que personne ne sait vraiment aimer. Le mariage révèle qu'il y a tout un chemin pour aimer en vérité.

Comment associer sexualité et recherche de la sainteté ?

La sexualité est un moyen. Il est donné aux époux pour faire un chemin de progrès dans l'amour, qui est don de soi, et réception du don de l'autre. Ce que l'on comprend en aimant son conjoint, est une image pour comprendre ce qu'est l'amour de Dieu. ■

Propos recueillis par Solange Gouraud

1. Ed. de l'Emmanuel, 2016, 16 €.

Sophie Lutz est aussi l'auteur de : *Philippine, la force d'une vie fragile*, ed. de l'Emmanuel, 2008.



Méthodes naturelles Un bienfait pour le couple

Guillaume et Camille Degenne, médecin et pharmacienne sont moniteurs de la méthode naturelle de régulation de naissance Billings. Parents de trois jeunes enfants, ils parlent de l'enrichissement que constitue cette méthode pour leur couple.

Comment avez-vous découvert, tous les deux, les méthodes naturelles ?

En participant à un groupe de bioéthique destiné aux étudiants de la santé, nous avons étudié de manière approfondie *Humanæ Vitæ* et le texte de la Genèse. Le prêtre animateur nous a ensuite préparés au mariage. Il nous a parlé des méthodes naturelles en insistant sur l'importance de se former et d'être suivis par des moniteurs. Il a eu un rôle essentiel pour la suite de notre vie de couple. Nous lui sommes reconnaissants d'avoir abordé ce sujet avec nous !

Tout naturellement, nous avons adhéré à cette proposition, car nous voulions vivre une paternité et maternité responsables tout en respectant le projet de Dieu pour l'homme sur la sexualité.

Vous travaillez tous les deux dans le domaine de la santé, en quoi la méthode Billings vous semble-t-elle pertinente ?

C'est avant tout une méthode qui a été validée scientifiquement par des chercheurs de renommée internationale (Professeur J.B.Brown, Professeur E.Odeblad). Depuis, elle a non seulement été testée cliniquement par l'OMS, mais elle est enseignée dans le monde entier de manière identique. C'est également une méthode simple, donc accessible à tous. Elle est naturelle, écologique et respecte l'intégrité de la femme. Elle permet donc de préserver sa santé gynécologique et même de détecter de manière précoce des anomalies qui pourraient survenir. Enfin, cette méthode est valable à toutes les périodes de la vie.

Qu'apporte la méthode Billings à votre couple ?

Elle a d'abord enrichi notre union conjugale en favorisant grandement la communication sur ce sujet délicat qu'est la sexualité. L'homme est partie prenante du mode de régulation des naissances. C'est en couple que nous prenons la décision d'accueillir ou non un enfant.

En utilisant une méthode naturelle, la femme ne s'ampute pas d'une partie d'elle-même, de sa fertilité. La sexualité vécue de cette manière fait grandir concrètement la communion dans notre couple.

La méthode Billings nous aide à développer la bienveillance, le dialogue, l'acceptation du rythme de la

personne. Nous vivons la période féconde dans une continence positive grâce à tous les autres langages de l'amour. Elle nous permet de développer l'écoute de l'autre, la tendresse et fait aussi grandir notre désir !

Quelles sont les difficultés ?

Les périodes de continence ne sont pas toujours faciles à vivre car c'est le moment dans un couple où il y a le plus de désir. Mais la continence que nous acceptons nous aide à lutter contre la tentation de considérer notre conjoint comme un objet soumis à notre désir. Elle nous permet de grandir dans la chasteté.

Comment se passe l'accompagnement des couples ?

Nous recevons d'abord le couple à la maison pour faire connaissance et lui enseigner la méthode. Il commence ensuite à remplir un tableau dans lequel il note la perception de la glaire cervicale. Nous nous revoyons rapidement (15 jours) pour faire un premier point puis nous ajustons les rendez-vous en fonction de chaque situation.

Aujourd'hui, les couples remplissent leur tableau en ligne¹, ce qui nous permet d'y avoir accès très facilement et de corriger des erreurs de tenue de tableau avant qu'elles ne s'installent.

De plus, nous organisons au moins une fois par an un week-end de formation. ■

S.G.

1. <https://www.fertilitypinpoint.com>

👉👉 La méthode Billings est une méthode d'auto observation très simple, non invasive, acceptable par toutes les cultures. Elle se base sur la perception qu'a la femme de la glaire cervicale, indicateur et signe biologique de la fertilité. On suit quatre règles de bon sens élaborées par les docteurs John et Evelyn Billings. On note ses observations au jour le jour dans un tableau, on sait ainsi si on est en période de fertilité ou d'infertilité et chaque couple prend alors les décisions qui lui appartiennent de favoriser ou différer une grossesse.

👉👉 D'autres associations accompagnant des couples ont fait leurs preuves : Centre Billings France (www.methode.billings.com), Cler Amour et Famille (www.methodes-naturelles.fr), Fertillity Care (www.fertillitycare.fr). Venez rencontrer les associations au carrefour « Sexualité et méthodes naturelles », samedi 17 novembre de 12 h à 16 h, au sanctuaire de Sainte-Anne-d'Auray (salle Keriolet).

👉👉 Week-ends formation Billings : 24-25 novembre à Lorient ; 19-20 janvier 2019 à Vannes. Renseignements et inscriptions : www.billingslife.fr