

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.

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. Et de Derrière les apparences, ed. de L'Emmanuel, 2012.