

La sexualité

Aujourd'hui nous vous proposons de prendre un moment pour parler entre vous de la sexualité.

Oui, **la sexualité est un élément fondamental de la vie de votre couple !** L'Eglise en est convaincue !

Pour l'Eglise, le **don des corps** exprime de façon perceptible le **don des cœurs**.

L'union charnelle est **l'acte** qui concrétise **l'échange des consentements** entre les époux le jour de leur mariage (« *je te reçois et je me donne à toi...* »).

Mais parler de sexualité ne coule pas de source...

L'homme et la femme sont différents, il est donc naturel que leurs attentes, leurs désirs, leur façon d'aborder la sexualité soient différents.

1. Nous vous invitons en premier lieu à vous poser quelques questions :

- D'abord, chacun de son côté (5 mn), (cf questionnaire page suivante)
- Puis ensemble, partager vos réponses, et ainsi avancer tranquillement dans la compréhension de votre futur époux (se) 😊

2. Ensuite de profiter de cette vidéo éclairante, avec Pascale Dutilleul qui est conseillère conjugale et familiale : <https://www.theodom.org/conseil-conjugal>

3. Encore quelques questions pour vous aider dans votre échange :

- Quel chemin de vie avons-nous parcouru jusqu'à présent dans nos relations charnelles ?
- Homme et Femme, riches de nos différences, sommes-nous conscients que :
 - Nos attentes sont différentes,
 - Nous exprimons différemment nos sentiments,
 - Nous vivons différemment notre sexualité : l'homme est « toujours prêt » (extériorisation) alors que la femme a au préalable, besoin d'être entendue, comprise, attendue...(intériorisation)
- Comment notre sexualité (ou notre projet de sexualité, si nous avons décidé d'attendre d'être marié) peut-elle participer à la « construction » de notre relation ?
- Comment pensons-nous à l'avenir, protéger notre couple de l'infidélité ? (pornographie, adultère...)

« Le corps est le plus court chemin d'une âme à une autre »

Morvan Lebesque

COMMENT LUI EXPRIMES-TU TES SENTIMENTS ?

Elle		Lui
<input type="checkbox"/>	<i>Je l'embrasse</i>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>Je lui offre des cadeaux</i>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>Je lui dis « je t'aime »</i>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>Je ne lui dis pas mais il/elle le sait !</i>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>Je fais tout ce qu'il/elle veut</i>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>Je lui rends service</i>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>Autre (précise)</i>	<input type="checkbox"/>

QU'ATTENDS-TU DU RAPPORT PHYSIQUE ?

Elle		Lui
<input type="checkbox"/>	<i>Du plaisir</i>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>Du bonheur</i>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>De la tendresse</i>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>L'expression de notre amour</i>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>Satisfaire un besoin physiologique</i>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>Lui faire plaisir</i>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>Autre (précise)</i>	<input type="checkbox"/>

QUAND IL/ELLE TE PARLE DE SES SENTIMENTS.

COMMENT REAGIS-TU ?

Elle		Lui
<input type="checkbox"/>	<i>J'aime bien</i>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>J'ai horreur de ça</i>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>J'aimerais qu'il/elle me dise aussi les trucs qui ne vont pas</i>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>Cela me fait grandir</i>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>Cela me rassure</i>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>Autre (précise)</i>	<input type="checkbox"/>

QUEL SENS DONNES-TU AU RAPPORT SEXUEL ?

Elle		Lui
<input type="checkbox"/>	<i>C'est aller au bout de son amour.</i>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>Ça veut dire qu'on décide de se lier très fort l'un à l'autre</i>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>Rien d'extraordinaire, c'est normal</i>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>C'est se donner à l'autre complètement</i>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>C'est prendre son pied</i>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>Autre (précise)</i>	<input type="checkbox"/>

LA TENDRESSE, C'EST ...

Elle		Lui
<input type="checkbox"/>	<i>rasoir</i>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>De purs moments de bonheur</i>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>Se regarder dans les yeux</i>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>Se caresser</i>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>gênant</i>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>Ça nous rapproche</i>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>Autre (précise)</i>	<input type="checkbox"/>

ET AVOIR DES ENFANTS.....

Elle		Lui
<input type="checkbox"/>	<i>ça me fait peur</i>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>On en a déjà...</i>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>J'en ai envie</i>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>Je pense que ça nous arrivera d'ici deux ans</i>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>Pas avant de s'être engagés l'un envers l'autre</i>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>C'est vraiment une joie immense !</i>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<i>Autre (précise)</i>	<input type="checkbox"/>

Pour aller plus loin :

- ❖ **L'Eglise sera toujours présente pour soutenir votre mariage** car elle croit dans le mariage d'un homme et d'une femme pour toute la vie !
 - ✓ Elle propose un chemin de croissance dans l'amour en suivant le chemin du Christ qui se donne par amour, (cf. parcours alpha classic ou alpha couples par exemple) <https://www.parcoursalpha.fr/>
 - ✓ Elle met à notre disposition des aides concrètes (conseillers conjugaux et familiaux, WE et parcours pour les couples, lieux d'écoute, de prière (s), moniteurs spécialisés dans la connaissance du cycle féminin,...) <https://www.vannes.catholique.fr/category/espace-mariage/et-apres-le-mariage/>
- ❖ **Les méthodes naturelles de régulation des naissances** sont promues par L'Eglise car elles permettent au couple de vivre son engagement de se donner jusque dans sa sexualité, elles offrent au couple un chemin de bonheur au travers d'une sexualité fidèle et créative. Des personnes compétentes sont à votre disposition pour vous informer sur ces méthodes naturelles.

<https://www.youtube.com/watch?v=K-giNyasYfU>

3mn en vérité avec Thérèse Hargot, sexologue

<https://www.youtube.com/watch?v=K4gy7uU4eu8>

5mn sur les méthodes naturelles. Pourquoi ? Comment ?

<https://www.vannes.catholique.fr/methodes-naturelles-de-regulation-des-naissances-forum-samedi-17/> pour les contacts des moniteurs locaux Cyclamen (CLER), Billings, Woomb, Fertilitycare