

COMMENT BIEN AMARRER NOTRE COUPLE

POUR REFLECHIR

Est-ce que j'aime mon corps ? Est-ce que j'en accepte ses limites ?

Suis-je à l'aise avec le toucher ?

Il y a-t-il des regards de personnes qui vous ont blessé ou fait grandir ?

Comment avons-nous entendu parler de la sexualité ? Comment en parlons-nous ?

Se rappeler le moment où vous vous êtes en quelques sorte « reconnus ». Pouvons-nous nous souvenir par quels gestes, regards, paroles, nous avons démarré notre relation amoureuse. ?

Est-ce que j'accepte notre incomplétude, le mystère de l'autre ?

Quels sont mes besoins, mes attentes, mes désirs en matière de relation sexuelle ? Pouvons-nous parler ensemble de notre sexualité, de ce que j'aime ou non, de mes craintes, de mes peurs, de mes frustrations ?

Est-ce facile de faire passer ton plaisir avant le mien ? Arrivons nous à être en vérité dans notre sexualité ?

CITATIONS

Dieu lui-même a créé la sexualité, don merveilleux fait à ses créatures. AL 150

Pape François a appelé les fiancés et jeunes mariés lors de l'audience générale le 01/12/2021 à avoir "le courage de passer de la logique du coup de foudre à celle de l'amour mature.

1/12/2021 "“la chasteté, la fidélité, le respect et l'écoute” que demande l'Eglise aux époux ne sont pas là pour susciter des “sentiments de culpabilité” au contraire a-t-il insisté ils viennent “indiquer la direction qui seule peut donner à nos rêves la possibilité de se réaliser et d'être durable”.

« Mon bien-aimé est pour moi un bouquet de myrrhe, qui repose entre mes seins. » (1-13) « Tes lèvres distillent le miel, ma fiancée ; Il y a sous ta langue du miel et du lait » (4-11) « Je suis à mon bien-aimé, Et ses désirs se portent vers moi. » (7-10) « Embrasse-moi, embrasse-moi donc, ton amour m'enivre plus que le vin » !(1-2) (Cantiques des cantiques) C'est un texte « sacré et sexuel » (JP II)

« Même dans le mariage, la sexualité peut devenir source de souffrance et de manipulation... » (AL 154)

Cependant, le rejet des déviations de la sexualité et de l'érotisme ne devrait jamais nous conduire à les déprécier ni à les négliger. L'idéal du couple ne peut pas se définir seulement comme une donation généreuse et sacrifiée, où chacun renonce à tout besoin personnel et se préoccupe seulement de faire du bien à l'autre sans aucune satisfaction. Rappelons que le véritable Amour sait aussi recevoir de l'autre, qu'il est capable de s'accepter comme vulnérable et ayant des besoins, qu'il ne renonce pas à accueillir avec sincérité et joyeuse gratitude les expressions corporelles de l'amour à travers la caresse, l'étreinte, le baiser et l'union sexuelle. [...] L'équilibre humain est fragile, il y a toujours quelque chose qui résiste à être humanisé et qui peut déraeper de nouveau à n'importe quel moment, retrouvant ses tendances les plus primitives et égoïstes » AL 157

Pape François audience du 1er décembre 2021 "Aimer ce n'est pas attendre de l'autre ou de la vie qu'ils correspondent à notre imagination ; c'est plutôt choisir en toute liberté d'assumer la vie telle qu'elle nous est offerte".

La tendresse : C'est une "union affective", spirituelle et oblatrice, mais qui inclut la tendresse de l'amitié et la passion érotique, bien qu'elle soit capable de subsister même lorsque les sentiments et la passion s'affaiblissent [...] » AL 120

« Nous ne pouvons considérer en aucune façon la dimension érotique de l'amour comme un mal permis ou un poids à tolérer pour le bien de la famille, mais elle est comme un don de Dieu qui embellit la rencontre des époux » AL 152

« En recherchant et en profitant du plaisir, les couples ne font rien de mal. Ils acceptent ce que le Créateur leur a donné ». (Pie XII en 1951)

« Tout est permis, mais tout n'est pas profitable » dit St Paul (I Cor 6, 12)

« L'union des corps a toujours été le langage pour que 2 êtres puissent se dire l'un à l'autre... Quelle merveille et quel risque ! ». (JP II)

Le pape François nous propose une prière :

Saint Joseph, Toi qui as aimé Marie avec liberté, et choisi de renoncer à ton imagination pour faire place à la réalité,
Aide chacun d'entre nous à se laisser surprendre par Dieu et à accueillir la vie non pas comme un événement imprévu dont il faut se défendre, mais comme un mystère qui cache le secret de la vraie joie.
Obtiens à tous les fiancés chrétiens la joie et la radicalité, tout en gardant toujours à l'esprit que seuls la miséricorde et le pardon rendent possible l'amour. Amen.

BIBLIOGRAPHIE ET VIDEOTHEQUE

- **La théologie du corps** - Jean-Paul II - Collection Théologies (avril 2014)
- **La Joie de l'amour**, Amoris Laetitia. Exhortation apostolique post-synodale - Pape François - Editions Bayard, cerf, Mame (avril 2016)
- **Humanae vitae** Lettre encyclique sur le mariage et la régulation des naissances - Paul VI - Les Editions Blanche de Peuterey (juin 2014)
- **Familiaris Consortio** Les tâches de la famille chrétienne dans le monde d'aujourd'hui - Jean-Paul II - Les Editions Blanche de Peuterey (février 2015)
- **La sexualité selon Jean-Paul II** - Yves Semen - Presses de la Renaissance , (mai 2004)
- **La spiritualité conjugale selon JP II** - Yves Semen - Presses de la Renaissance (2010)
- **Bonnes nouvelles sur le sexe et le mariage** - Christopher West - Edition de l'Emmanuel (octobre 2013)
- **Ne gâcher pas votre plaisir, il est sacré.** Pour une liturgie de l'orgasme - Olivier Florant - Presses De La Renaissance (janvier 2006)
- **Oh my God ! : Dieu et le sexe** - Avril de Perthuis - éditions Salvator (octobre 2011)
- **Aimer De Tout Son Corps** Vers l'harmonie sexuelle - Nathalie Loevenbruck - Éditions de l'Emmanuel (janvier 2017)
- **Donne-moi des baisers de ta bouche** : Balade en couple dans les jardins de la sexualité - Sophie Lutz - édition Emmanuel (juin 2016)
- **Parcours libre pour aimer. Sortir de la pornographie** - Eric Jacquinet- Edition l'Emmanuel (juin 2016)
- **Délivré ! 10 étapes pour arrêter la pornographie** - Tanguy Lafforge - édition de l'Emmanuel (septembre 2021)
- **Aimer l'autre sans l'utiliser, pour des relations transformées** - Pascal Ide - éditions de l'Emmanuel (novembre 2019)
- **Couple se comprendre pour mieux s'aimer**, des pistes concrètes pour tenir le cap - Bérengère de Charentenay et Mathilde de Robien - édition Mame (septembre 2021)
- **Approche des blessures de la sexualité** sur le chemin des évangélisations des profondeurs Florence d'Assier de Boisredon - Betasda (juin 2009)
- **Vidéo Tasse de thé sur le consentement** https://youtu.be/S-50iVx_yxU
- **Vidéo Le désir sexuel** <https://youtu.be/YhJ4BwKdkOA>