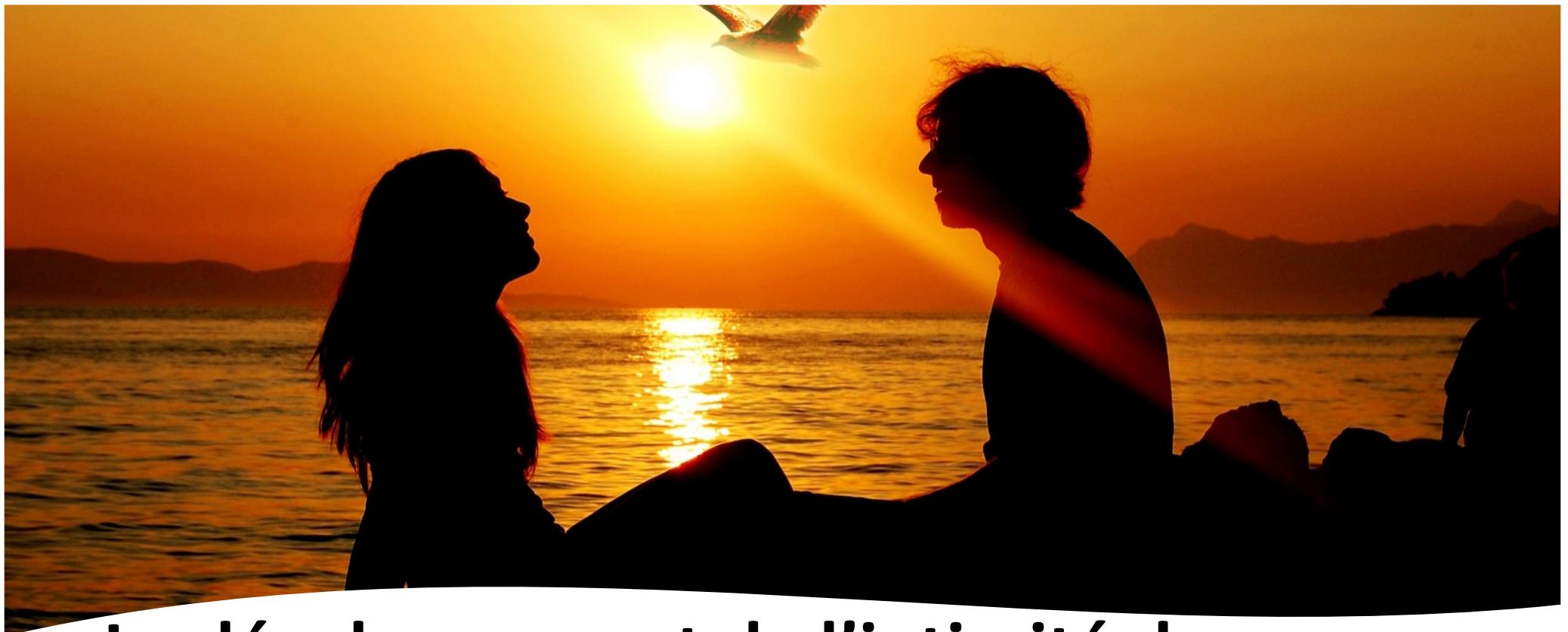




**BIENVENUE
À TOUS**

Intimité & Sexualité
Dans le cadre du mariage



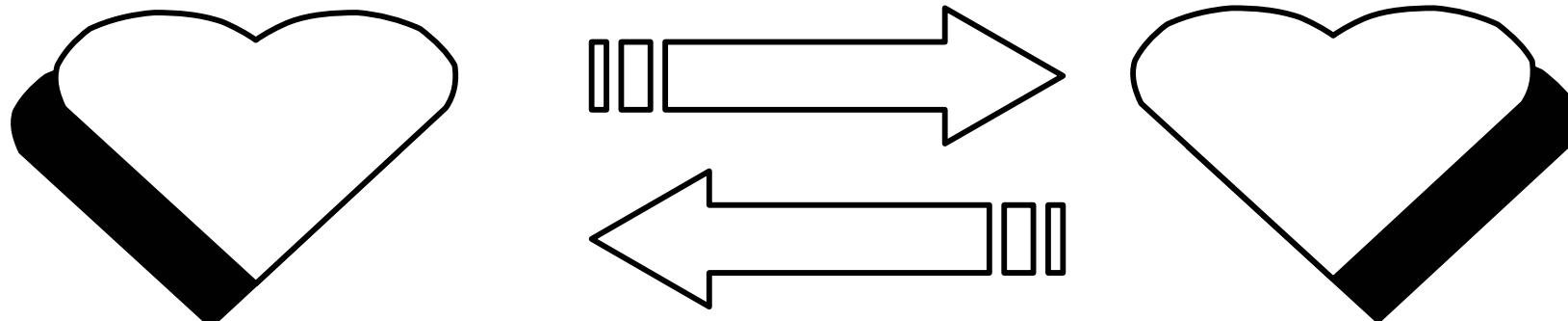
Le développement de l'intimité du couple mène à une sexualité épanouie

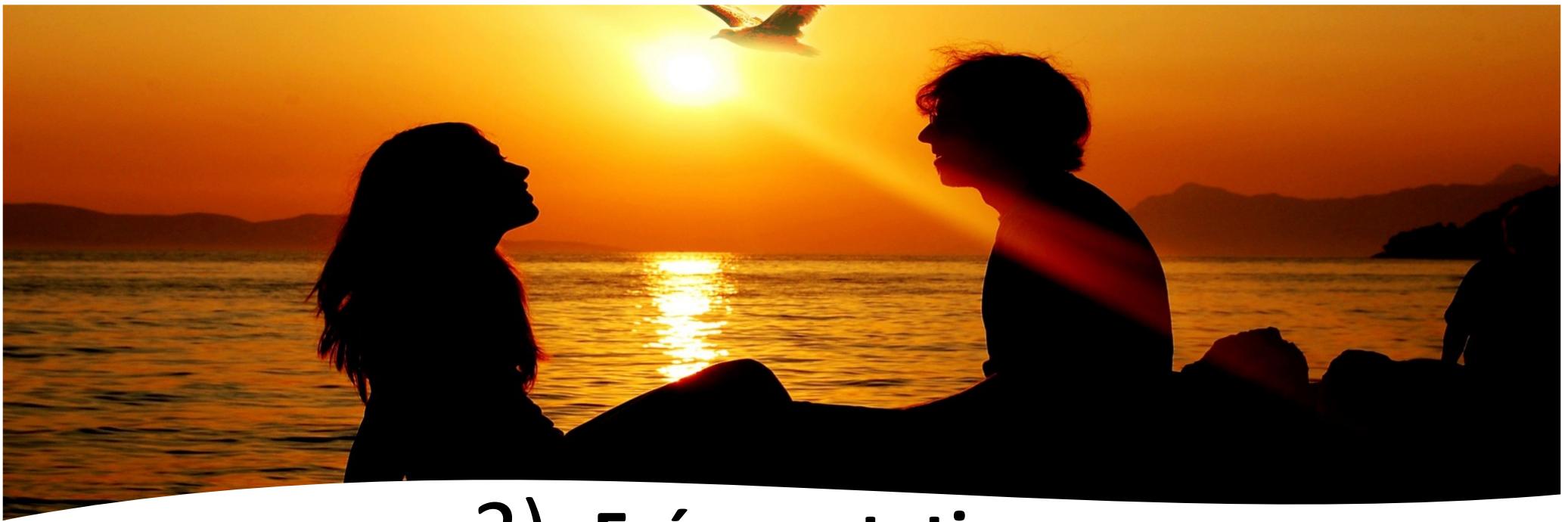
- Communication
- Communion
- Intimité
- sexualité

Le phénomène
de
l'attachement et de l'intimité



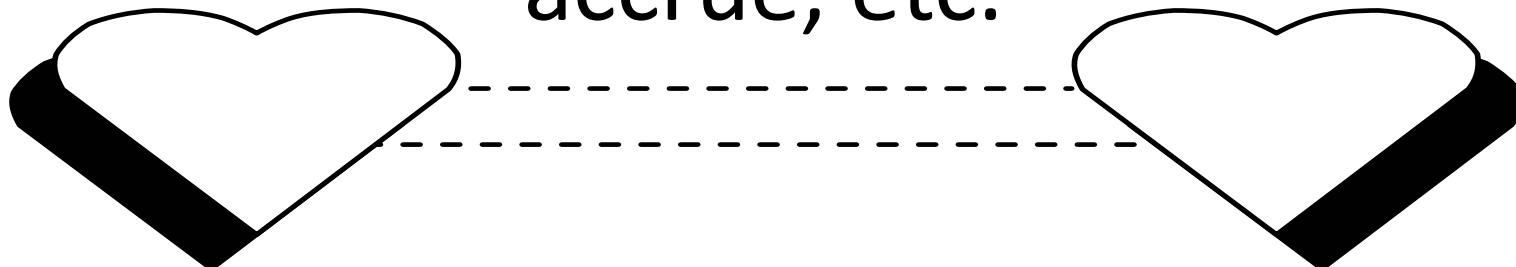
1) Attraction :
2 cœurs attirés l'un vers l'autre





2) Fréquentation :

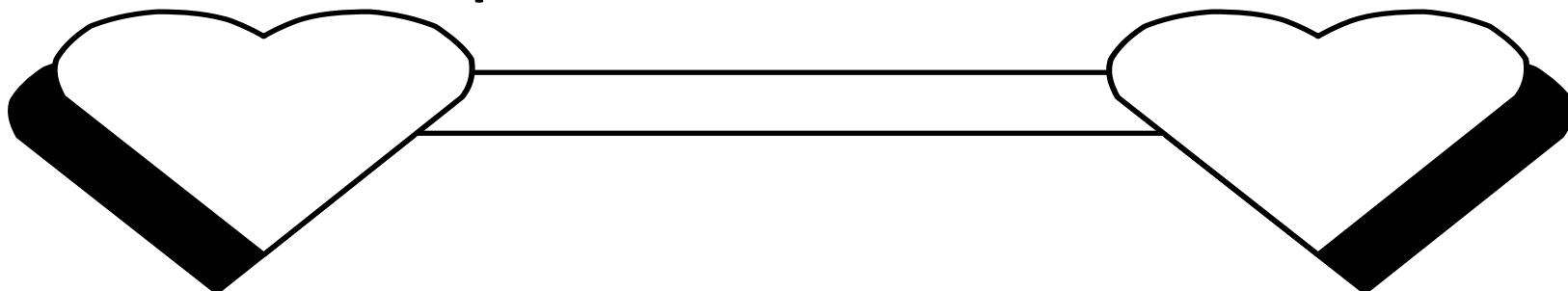
Deux cœurs sont reliés ensemble. Liens émotionnels, découverte mutuelle, attraction accrue, etc.





3) Fréquentation sérieuse :

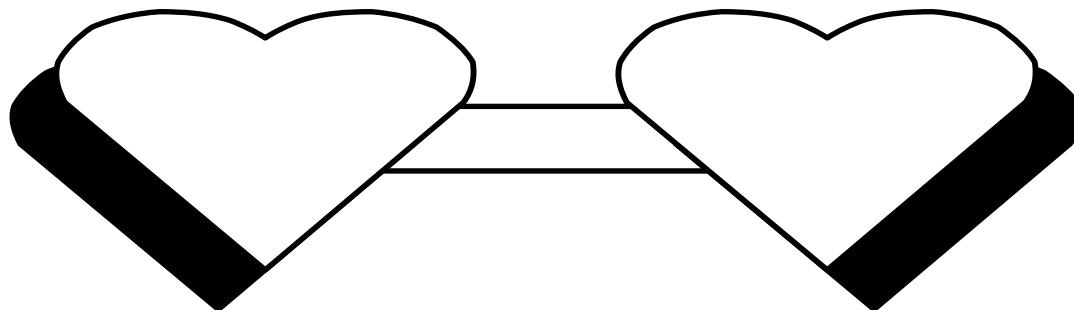
Le lien est rendu plus fort.
Rupture douloureuse.





4) Engagement ou Fiançailles

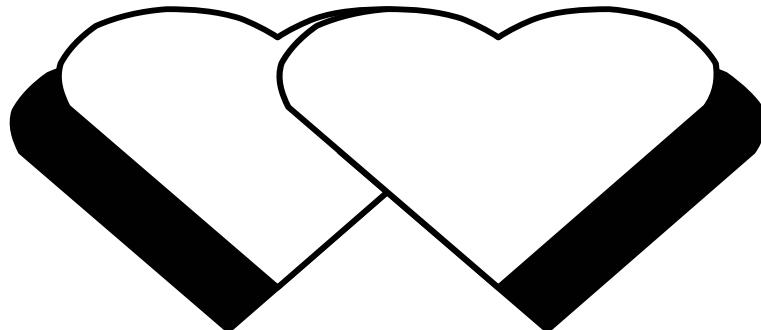
Les deux cœurs sont très proches l'un de l'autre. Les liens se tissent davantage





5) Mariage :

Les deux cœurs sont ensemble,
unis et en harmonie.



Nous voyons une progression dans l'attachement, ce temps que nous prenons pour nous attacher est fondamental, il permet de construire notre amitié et d'avoir une relation équilibrée entre l'homme et la femme

Une relation équilibrée n'est pas une relation :

- **d'emprise de l'un sur l'autre**
- **N'est pas une relation de codépendance**

Pour cela Jésus doit toujours être en premier dans notre vie !

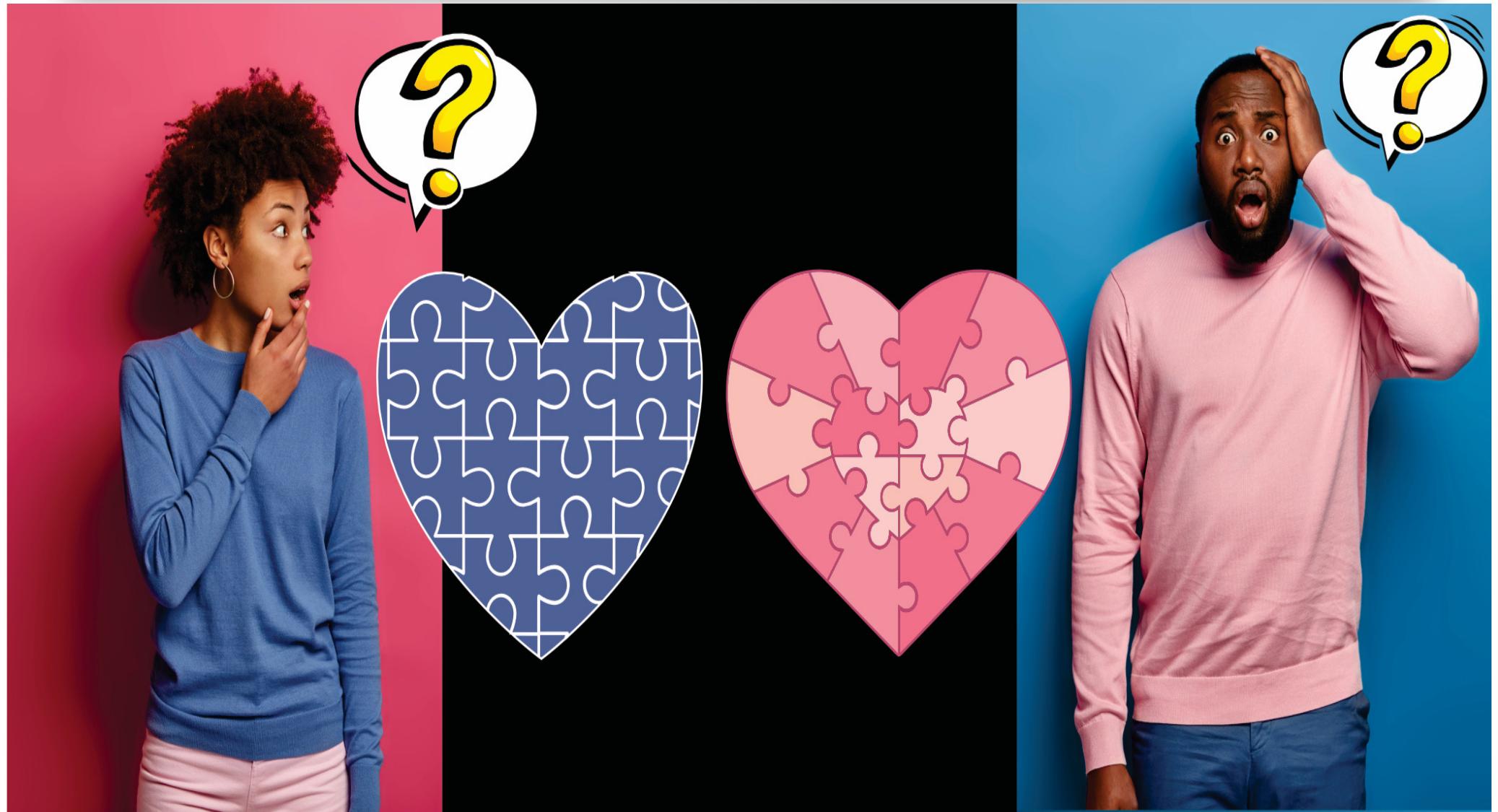
Il faut débusquer les idoles !!!



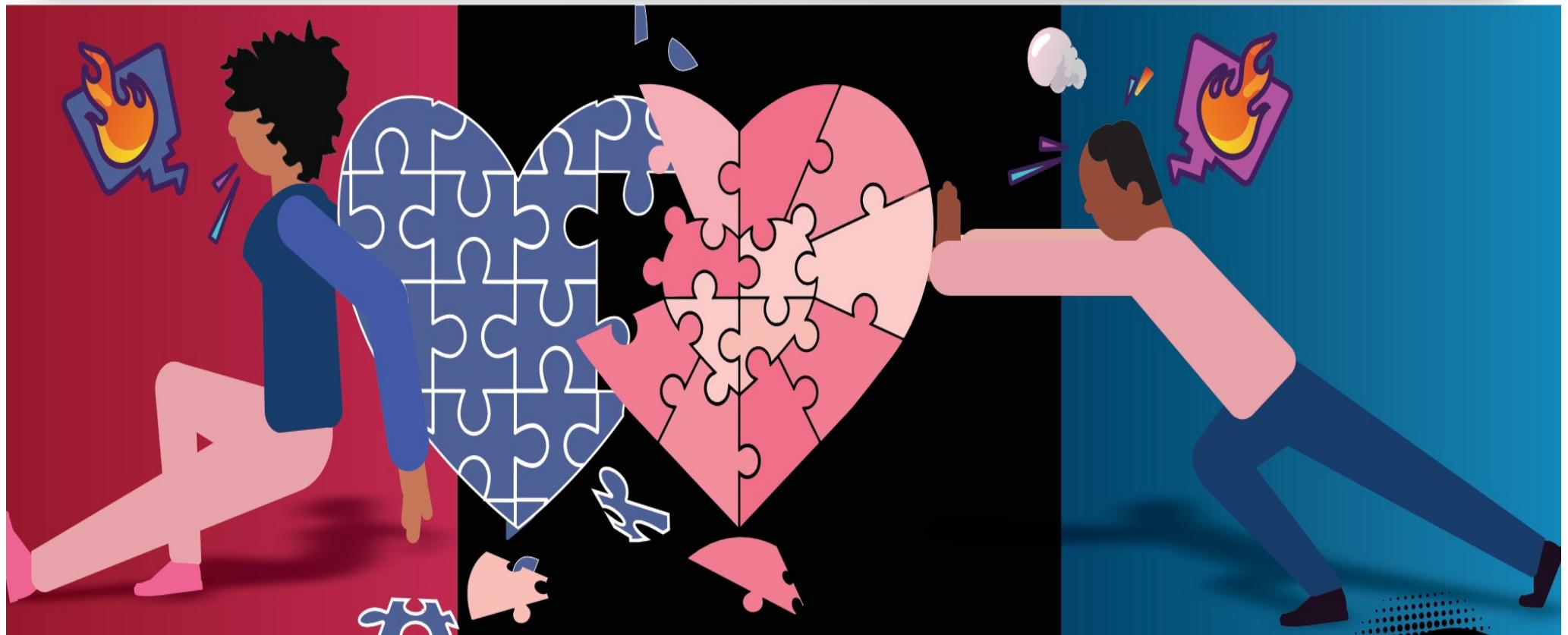
Ecclésiaste 4/9 :

Deux valent mieux qu'un, parce qu'ils retirent un bon salaire de leur travail. Car, s'ils tombent, l'un relève son compagnon; mais malheur à celui qui est seul et qui tombe, sans avoir un second pour le relever! De même, si deux couchent ensemble, ils auront chaud; mais celui qui est seul, comment aura-t-il chaud? Et si quelqu'un est plus fort qu'un seul, les deux peuvent lui résister; et la corde à trois fils ne se rompt pas facilement.

“ l'homme quittera son père et sa mère, et s'attachera à sa femme, et ils deviendront une seule chair “

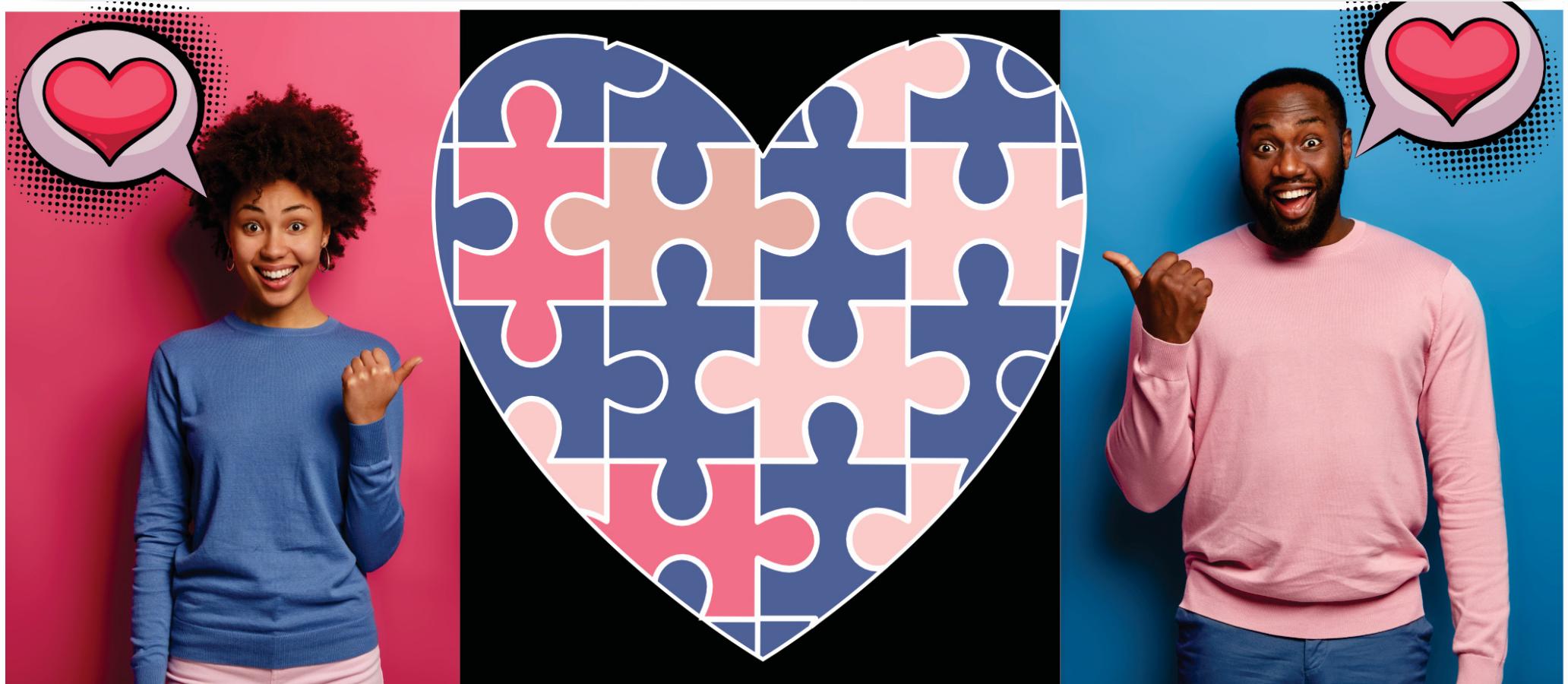


Notre mariage est comme un puzzle, il est perpétuellement en construction
A la différence d'un puzzle qu'on achète dans le commerce, c'est Dieu qui a le dessin final, parce que les pièces sont en cours d'usinage et c'est lui qui les façonne !



**Mais Dieu ne fera rien sans
notre adhésion !**

**Nous avons notre part à faire !!!
Cette part, c'est la mort à nous-même ! Et
laisser toute la place à Dieu !!! le résultat
sera notre transformation**



À travers les différents stades de notre attachement l'un à l'autre, nous apprenons à nous connaître et nous développons une intimité spirituelle, émotionnelle, physique, Corps, âme et Esprit, et nous partageons nos besoins, l'amour qui grandit entre nous, participe à la guérison de nos blessures.

Tout est à l'œuvre,
le St Esprit agit en nous et l'intimité que nous partageons désormais amène une confiance entre nous qui devient un agent guérisseur, je suis alors en pleine transformation

Une transformation unique parce qu'elle m'amène à me donner à l'autre afin de rencontrer ses besoins, des besoins qui sont le fruit de son histoire, notre couple devient cette personne unique qui donne du sens à notre relation et qui me renforce dans ma communion avec le St Esprit parce que j'ai besoin de lui pour opérer toutes ces transformations,

C'est le fruit de l'Esprit qui mature en moi !



Galates 5/22

**le fruit de l'Esprit, c'est l'amour, la joie, la paix,
la patience, la bonté, la bénignité, la fidélité, la
douceur, la maîtrise de soi**

La construction de notre couple participe grandement à notre transformation, mène si nous ne l'avions pas imaginé comme ça!

Notre couple veut en finir avec notre égoïsme, avec nos dysfonctionnements, il met à jour tout ce qui ne vas pas en nous et qui était au fond de nos cœurs. C'est le début du brisement où notre orgueil est mis à mal.

Plus que jamais nous avons besoin de Jésus, de la corde à trois fils, notre intimité est mise à rude épreuve, si nous ne voulons pas entrer dans une phase relationnelle compliquée, il va falloir appliquer le principe de la paille et de la poutre !

Maintenir notre temps de couple va se révéler indispensable si nous voulons continuer à développer notre intimité et à grandir ensemble, s'ajuster, continuer à se laisser usiner , à laisser le St esprit usiner les pièces de notre puzzle.

Ces temps de discussion, de mise au point, de communion va nous amener à ouvrir de plus en plus nos cœurs

ces temps partagés vont permettre de se connaître en profondeur, de s'attacher puissamment l'un à l'autre

Ces temps sont indispensables afin de mieux connaître nos besoins et de pouvoir y répondre, ces temps partagés vont permettre de conserver *le sens de notre relation*



**Le développement de l'intimité passe par :
la confession de l'un envers l'autre**

On a besoin de :

- vulnérabilité
- redevabilité

Un couple privé de temps passé ensemble est comme une plante privée d'eau. Certaines plantes survivent plus longtemps mais finalement, toutes s'étiolent et meurent.



Ne pas avoir su conserver du temps pour son couple est l'erreur que beaucoup de couple ont fait malheureusement et,

Petit à petit le couple a perdu de son intensité amoureuse, les incompréhensions se sont installées de plus en plus, la communion a laissé place à la communication logistique et la routine s'est installée.

les conjoints se sont sentis délaissés par l'autre, de moins en moins aimés par l'autre et de plus en plus étrangers, un fossé invisible s'est formé petit à petit

le passage du couple amoureux vers un couple de colocataire est alors devenu inéluctable

Le phénomène que nous observons le plus souvent, c'est qu'à l'arrivée des enfants, l'attention s'est portée sur les enfants, et a absorbé petit à petit le couple.

Le temps et la fatigue sont bien souvent des facteurs aggravant, si ce n'est les facteurs responsables de cette mort à petits feux du couple

Ajouter à cela, une tiédeur dans notre relation avec le Seigneur, qui souvent a eu comme conséquence, la mise en standby de notre transformation et de notre croissance spirituelle.

**Au lieu de progresser dans le don de soi,
chacun a préféré camper sur ces positions et à
accepter une certaine fatalité, laissant place à
un début de frustration et d'amertume où nous
voyons beaucoup plus les défauts de l'autre
plutôt que ces qualités et nous regardons de
plus en plus à nos besoins insatisfaits plutôt
qu'au besoin de l'autre**

**La bible dit que faute de connaissance mon
peuple périt, nous pourrions dire ici, faute de
connaissance mon couple périt !**

Et pourtant !



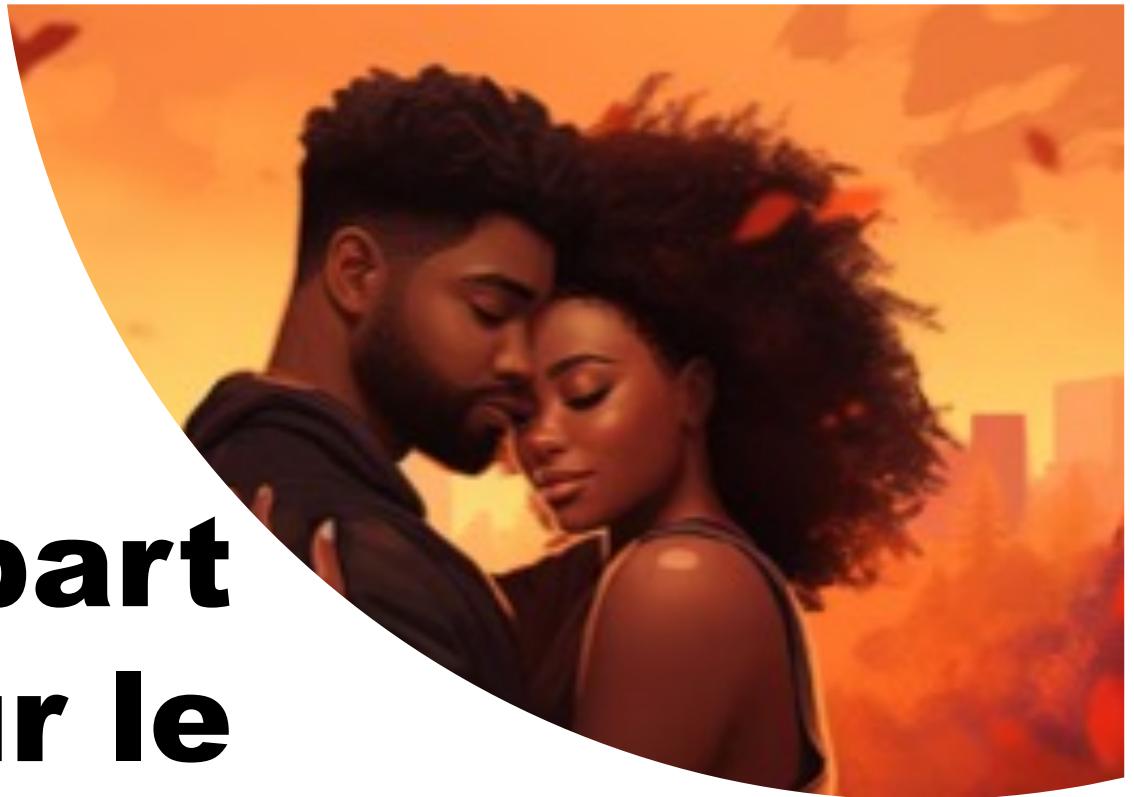
le couple est la fondation sur laquelle nous batissons notre famille, si le temps pour le couple est négligé, c'est toute la structure familiale qui est en danger



Les bienfaits
indispensables
du
cœur à cœur

**La mise à part
de temps pour le
couple aide à :**

- **Rester amoureux**





...De se connaître de mieux en mieux et de toujours rester connecté au fil du temps, de décennie en décennie

- **Grille de lecture**



- ...De se connaître de mieux en mieux et de toujours rester connecté au fil du temps, de décennie en décennie

- **Grille de lecture**

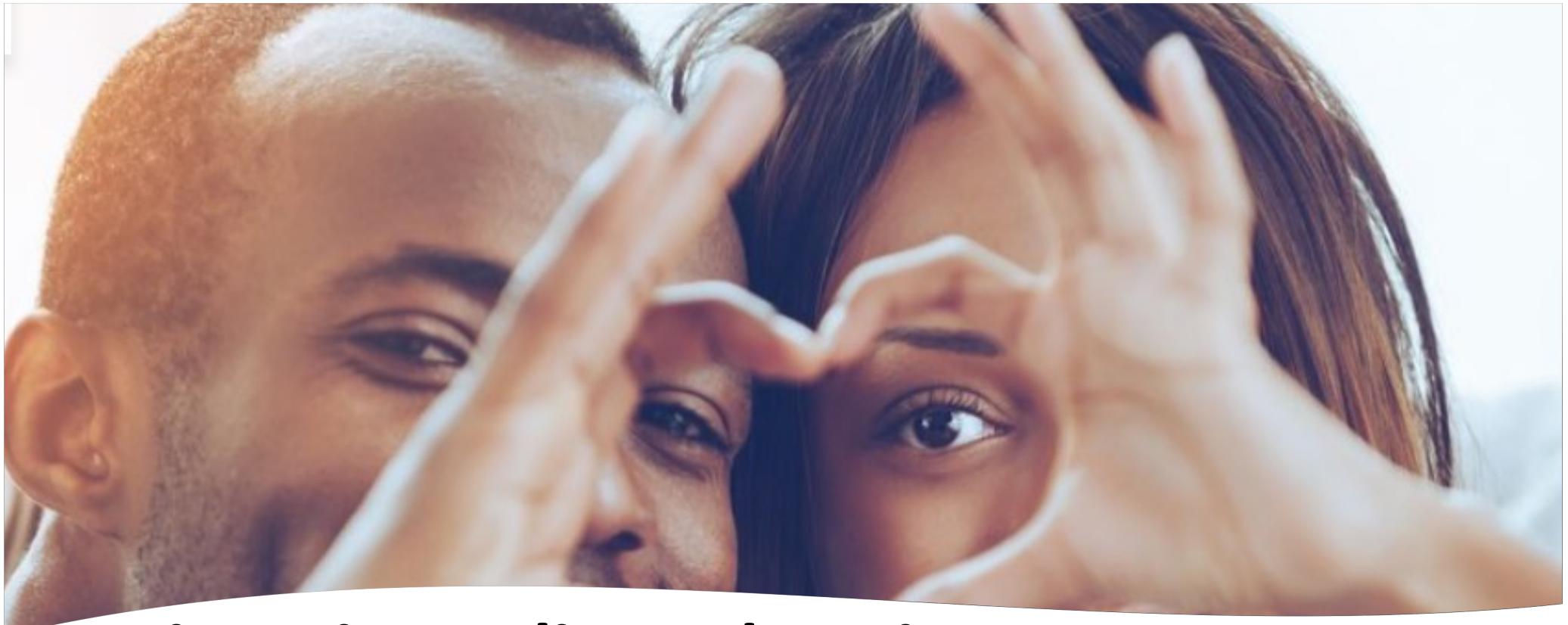
- ...De développer la confiance entre vous
(ne pas avoir peur
d'être jugé par
l'autre, d'enlever la
honte)

- **mécanisme de défense**

- ...D'éliminer au fur et à mesure les quiproquos, les frustrations et les petites blessures suite à des paroles, des actes, des comportements qui se seraient produit, à notre insu, dans la semaine



- **Se protéger des offenses**



Maintenir un climat de paix entre nous en mettant à jour nos petits différents, nos incompréhensions, nos frustrations, va grandement facilité l'envie de s'unir surtout chez la femme

- **protéger nos relations sexuelles**



- **Répondre aux besoins de l'autre par le don de soi**

- ...De répondre de plus en plus aux besoins de l'autre en se posant mutuellement la question suivante : “Qu'aimerais-tu voir changer en moi pour que tu sois encore plus heureux(se) dans notre couple ? ”

Prendre
du temps
pour notre couple,

C'est une
décision délibérée



La nécessité de programmer ce temps pour notre couple et de le protéger

- Il faut le programmer**



- Il faut le protéger**





• Il faut le programmer

Définir un jour et une heure dans la semaine, puis être inventif : restaurant, cinéma, ballade sur le front de mer, randonnée, ect...

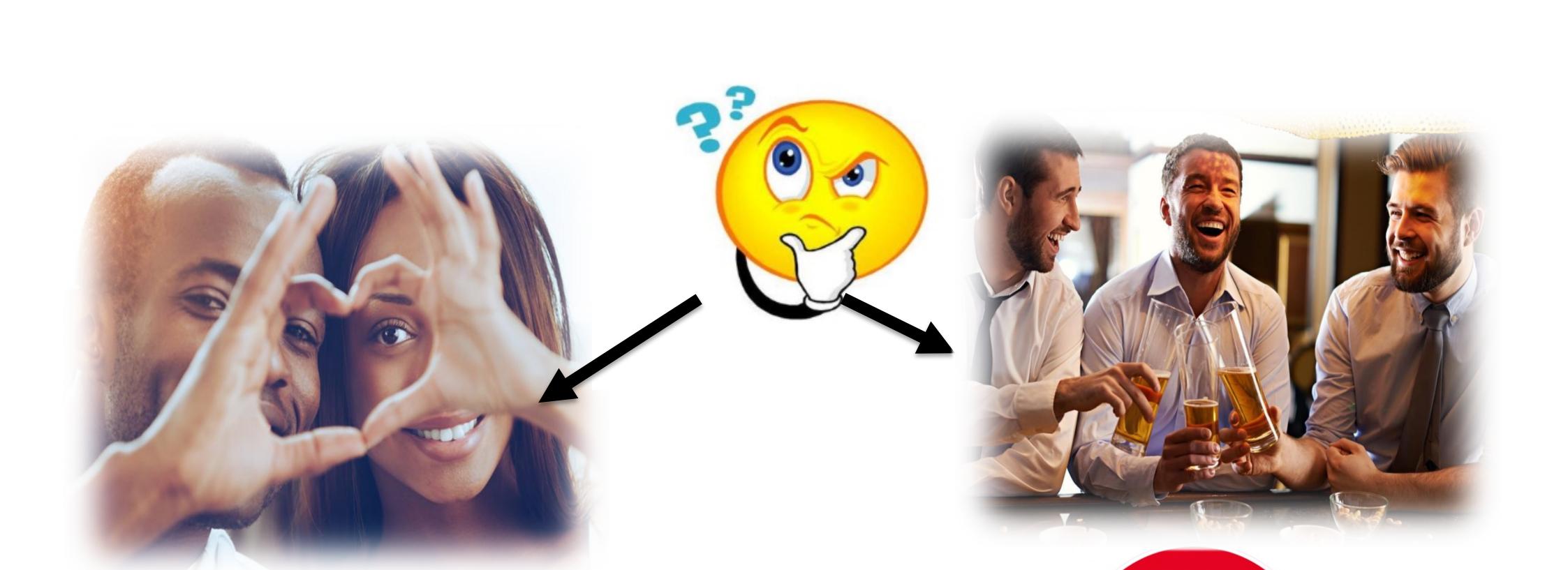
C'est un moment de plaisir, le plaisir renouvelé d'être ensemble, un moment récréatif pour le couple, une pause où nous arrêtons le tourbillon de la vie pour souffler un instant,

se donner le droit de prendre du temps pour notre couple et surtout conserver du sens à notre union, pas seulement rester ensemble par habitude, pour les enfants, pour les biens matériels ou pour le paraître !

Il est nécessaire de se donner les moyens de mettre cela en place, surtout ne pas penser que cela est impossible !

Famille, amis, nounou, ect...
C'est un investissement indispensable pour la santé moral, physique et spirituel de chacun des conjoints

C'est une question de vie ou de mort pour notre couple !!!



- Il faut le protéger



**Le mettre en priorité par rapport à
d'autres activités**

Le protéger des interruptions (amis, famille, téléphone, ect...)



En cas d'imprévu, prévenir notre conjoint pour décider ensemble !



Chérie, Pour le resto, ce soir, ça va être un peu compliqué 😂



Prendre soin de
l'autre :

**C'est se sentir
écouté, compris
et aimé**

Le bon
déroulement des
cœurs à cœurs



Une communication base sur l'horizontalité et non pas sur la verticalité

- Il n'y a pas de dominant dominé, chacun doit se sentir l'égal de l'autre

Est ce que vous connaissez le verset préféré des épouses ?

“Instruit ton mari dans la voie qu’il doit suivre et quand il sera vieux, il ne s’en détournera pas “

L'acceptation de l'autre

Le prélude au changement, c'est d'accepter l'autre tel qu'il est

Avez-vous essayé de changer votre mari ?

La tendance dans les couples, c'est de vouloir changer l'autre, mais cela reste une illusion

Quand vous essayez de changer quelqu'un, vous travaillez dans ses résistances, plus vous insistez, plus il se Braque ! Parce que vous participez à ses résistances, à l'inverse, plus vous relâchez, plus la personne est libre de travailler sur elle-même, cela peut paraître contre intuitif, mais c'est pourtant comme cela que ça fonctionne, d'ailleurs soit dit en passant Dieu n'a pas attendu qu'on soit parfait pour nous accepter !

Bien écouter l'autre

Prov 18/13 :

Celui qui répond avant d'avoir écouté fait un acte de folie et s'attire la confusion.



Bien souvent, la personne n'écoute pas parce qu'elle est en train de préparer sa défense !

Le défi que nous avons , c'est d'apprendre à écouter l'autre !

Chercher à comprendre, plus qu'à être compris !

**Au lieu de toujours faire valoir notre position,
questioner l'autre sa position**

*“je veux essayer de te comprendre, parce que
je n'arrive pas à saisir ton idée, ta position, ...”*

**Nous ne sommes pas des adversaires, nous
sommes des partenaires !**

**Parfois, à cause des blessures du passé, on se
sent menacé par la conversation et on passe
vite alors en mode défensif, on complique
alors davantage la situation**

Si l'autre personne a la sensation que vous cherchez réellement à la comprendre, alors elle vous laissera l'espace nécessaire, après coup, pour que vous puissiez vous exprimer

Prendre l'habitude de s'exprimer en "Je"

Le "tu" tue !

Le pronom "tu" est un pronom accusateur :

"tu ne me comprends pas, tu es comme ta mère, ect..."

Le problème, quand on se sent accusé, c'est que l'autre va tout de suite se mettre en mode défensif et on n'est plus alors dans une conversation constructive, on va rentrer dans une conversation où l'on va chercher à blamer l'autre.

Quand nous parlons en "je", nous nous approprions les choses, et on devient responsable de nos actions et de nos réactions émotionnelles "je suis en colère" et non pas "tu m'as mis en colère"

Faites l'effort de toujours maintenir une ouverture !

Le défi dans nos conversations est de gérer la tension qui peut monter tout à coup !

On essaie de toujours maintenir la possibilité de comprendre l'autre en sachant que notre tour viendra pour pouvoir nous exprimer.

Apprendre à gérer nos émotions, ce que la bible appelle “la maîtrise de soi”

La plupart des problèmes peuvent être résolus, Le problème, ce n'est pas le problème, c'est ça résolution!



Le résumé interview à découvrir vite !

LES LANGAGES DE L'AMOUR

PASCAL QUONQUION



Développer notre intimité va nous amener à découvrir le langage d'amour de l'autre

- les paroles valorisantes :

encourager son conjoint, lui dire 'je t'aime', 'tu es formidable', faire des compliments 'tu es magnifique', dire du bien de son mari ou de sa femme aux autres devant lui ou elle



- **les cadeaux :**
**offrir des fleurs,
donner de
petites choses,
acheter un
présent, avoir
une attention**



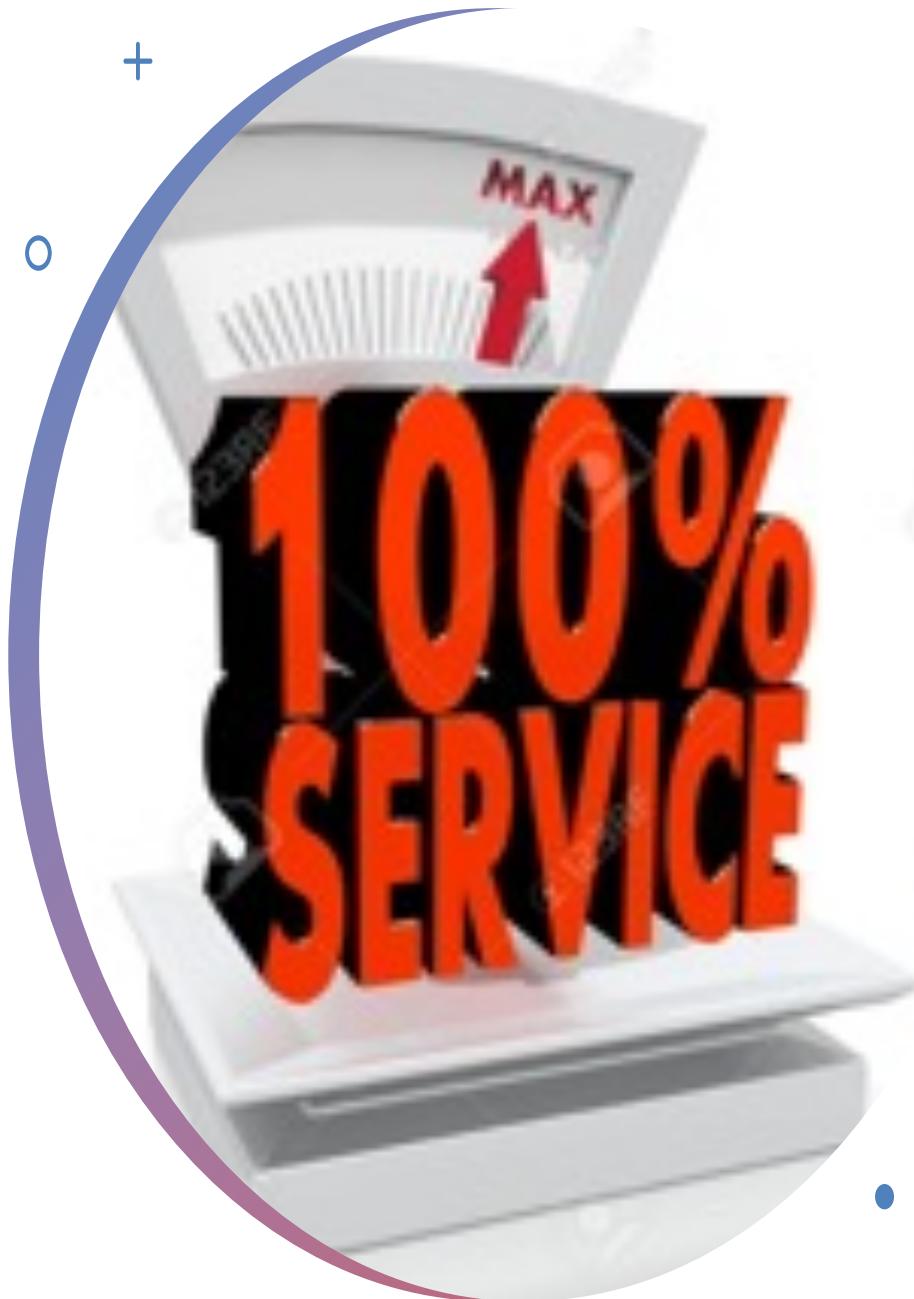


le toucher physique :
prendre la main de l'autre, le serrer
dans nos bras, l'embrasser
quotidiennement

A photograph of a smiling couple laughing together while eating popcorn. The woman, on the left, has curly hair and is wearing a green ribbed turtleneck sweater. The man, on the right, has a beard and is wearing a grey sweatshirt. They are sitting close together, with the man's arm around the woman. A bowl of popcorn is in the foreground.

les moments de qualité :

consacrer du temps à l'autre en lui donnant la priorité,
l'autre se sent important



les services rendus :

servir l'autre de façon pratique, arrêter ce qu'on est en train de faire pour satisfaire l'autre, faire quelque chose que l'autre n'arrive pas faire, aider l'autre dans ce qu'elle fait parce qu'elle est fatiguée

Connaître le langage d'amour de l'autre va permettre d'exprimer notre amour dans un langage qui permet à l'autre de se sentir aimé

Une autre mauvaise habitude à changer :
les critiques et les reproches

A force de vivre ensemble, nous ne voyons plus souvent que les défauts de l'autre !



Le développement
de l'intimité passe
par la
VALORISATION
de l'autre

Je m'engage, à mettre en
premier tes qualités et à prier
avec toi pour les choses qui
doivent changer

« Pendant les 15 premières années de ma vie conjugale, je ne voyais que les défauts de ma femme et mes besoins.

Depuis plus de 15 ans maintenant, je regarde mes défauts et les besoins de Teresa...

et notre vie de couple en a été transformée. »

**Le défi est de développer un
comportement ‘proactif’:**

Le principe est de se concentrer sur les
besoins de l’ autre.

Cette attitude nous rapproche de l’autre
parce que chacun se sent aimé.

Et quand on se sent aimé,
on a envie d’ aimer !



**Cette décision n'est possible que si
nous renonçons à nos attentes
irréalistes envers notre conjoint, si
nous acceptons mutuellement nos
limites humaines et nos imperfections**



**Ce sont nos besoins affectifs
insatisfaits qui nous place bien souvent
en position de déception vis à vis de
notre conjoint**



**Nous sommes bien trop instables,
imparfaits et bien souvent trop blessés
pour pouvoir combler les manques
affectifs et satisfaire toutes les
attentes de notre conjoint**



Accepter l'imperfection de notre conjoint (comme de nous-même) et la perfection de Dieu

**La véritable guérison se trouve
dans une relation intime avec Dieu
où son amour est répandu de plus
en plus dans notre cœur**

**Romains 5/5 :
“l'amour de Dieu est répandu dans
nos coeurs par le Saint-Esprit qui
nous a été donné“**



Faire la paix avec notre nature pécheresse

Jérémie 17/9

Le coeur de l'homme est tortueux par-dessus tout, et il est méchant: Qui peut le connaître ?



**Ton mari te décevra,
ta femme te décevra,
tu décevras ton conjoint !**

Tu te décevras !

**Faisons la paix avec notre humanité et
nos limites !!!**

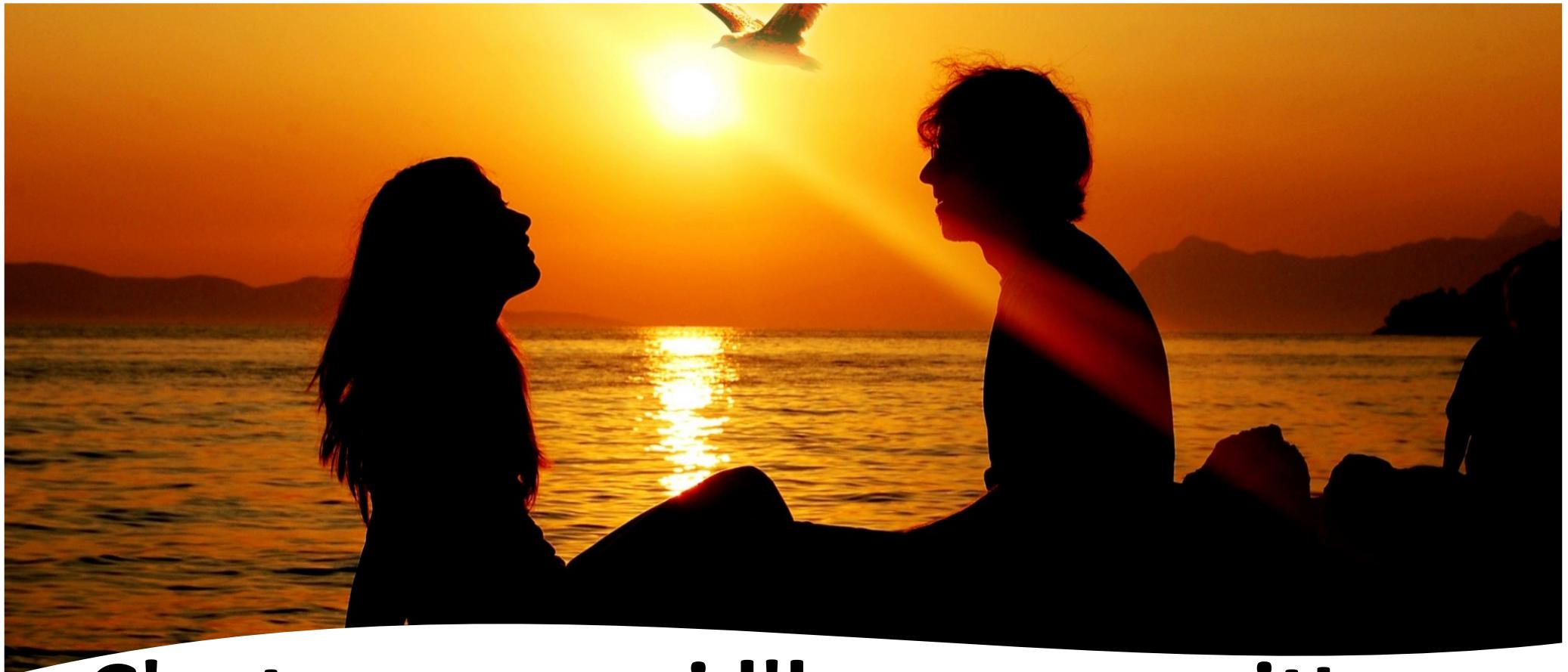


**Prenons une bonne décision :
consacrons à notre couple, le temps
qu'il mérite et adoptons les bonnes
attitudes,
Faisons vivre notre couple !!!**

**Le développement et l'entretien de
notre intimité alimenté par une
bonne communion va nous
permettre de vivre une sexualité
harmonieuse
dans *le cadre du mariage***



Une sexualité harmonieuse
dans *le cadre du mariage*



C'est pourquoi l'homme quittera son père et sa mère, et s'attachera à sa femme, et ils deviendront une seule chair. (génèse 2/24)

Il s'attachera à sa femme

L'acte sexuel, n'est pas seulement un acte physique, mais avant tout un acte spirituel avec une notion d'attachement, un lien d'attachement, c'est à dire une alliance et quand l'homme connaît sa femme , c'est à dire qu'il a une relation sexuelle avec elle, alors ils deviennent une seule chair.

La relation entraîne systématiquement un lien avec l'autre personne .

L'apôtre paul nous dit ceci dans
1 Corinthiens 6/16

1 Corinthiens 6/16

Ne savez-vous pas que celui qui s'attache à la prostituée est un seul corps avec elle ? Car, est-il dit, les deux deviendront une seule chair.

Devenir une seule chair ?

Nous sommes ce que l'on appelle des êtres tripartites, c'est à dire que nous sommes composés de trois éléments : un esprit, Une âme, et un corps.

L'esprit renferme notre intelligence et toutes les connexions neuronales, l'âme est un élément complexe dans laquelle nous trouvons notre volonté, nos émotions, nos prises de décisions, nous appelons aussi cet endroit le cœur spirituel. Le corps, l'âme et l'esprit forme un tout

quand nous sommes engagés dans une relation intime, ceux sont ces trois éléments qui rentre en ligne de compte

On retrouve cet aspect d'intimité dans notre relation avec Dieu dans Jean 17 quand Jésus dit :

**V3. Or, la vie éternelle, c'est qu'ils te connaissent,
toi, le seul vrai Dieu, et celui que tu as envoyé,
Jésus-Christ.**

**V22. Je leur ai donné la gloire que tu m'as donnée,
afin qu'ils soient un comme nous sommes un, moi
en eux, et toi en moi, afin qu'ils soient parfaitement
un, et que le monde connaisse que tu m'as envoyé
et que tu les as aimés comme tu m'as aimé.**

**quand nous nous connectons à Dieu, que nous ne faisons plus qu'un avec lui, notre esprit est vivifié par le don de la vie éternelle et nous recevons la puissance du St-Esprit,
c'est alors, et uniquement à ce moment- là, que notre Esprit peut reprendre le pouvoir sur notre âme et sur notre corps**

Et combien, il est important de réaliser le pouvoir que nous donne le seigneur afin de l'exercer pleinement dans l'autorité du nom de jésus

Connaître Dieu dans un cas, et Adam connût eve, dans l'autre cas, sont deux actes d'adoration envers dieu.

La relation sexuelle que Dieu a instaurée est un acte qui revêt un caractère sacré et qui est avant tout un acte spirituel; et c'est pour cela qu'il est primordial de bien comprendre que l'acte sexuel ne peut être déconnecté de l'amour, de l'engagement, de l'alliance et l'alliance, c'est le mariage !

Dieu a voulu que la communion entre l'homme et la femme se fasse au niveau du corps, de l'âme et de l'esprit !

Bien comprendre cela, nous amène à réaliser que dans la relation sexuelle, ce n'est pas seulement nos corps qui fusionnent, mais c'est aussi notre âme et notre esprit.

Et cela à des conséquences dont nous n'avons pas toujours conscience !

Cette fusion de nos âmes dans l'acte sexuel entraîne un partage entre ce que je suis et ce que l'autre est, je lui donne une partie de moi et il me donne une partie de lui.

Exemple de conséquence : si je communie avec quelqu'un qui touche à la sorcellerie ou qui pratique des rituels religieux faisant appel à des Esprits , je peux être certains que je vais être impacté par ces esprits, à cause de ce lien que je viens de créer, ces esprits impurs vont trouver une porte d'entrée chez moi

**Parce qu'il y a une communion à ce moment-là,
d'esprit à esprit ;**

**Une communion d'âme à âme qui fait que nos
émotions se rencontrent et se mélangent, il se peut
qu'à la suite de ces relations sexuelles, je me sente
bizarre, pas comme d'habitude, que j'ai perdu
quelque chose comme la joie, ou que je ressente
comme une tristesse, bref, toutes sortes d'émotions
qui ne viennent pas de moi.**

**C'est ce que l'on appelle, les conséquences des liens
d'âme que tu as créées en te donnant à l'autre**

La relation sexuelle nous engage dans un acte spirituel avec des conséquences que nous ne maîtrisons pas quand celui-ci est réalisé en dehors du cadre de l'alliance et de l'engagement, c'est à dire hors du cadre du mariage,

Parce que l'engagement et l'alliance nécessaire à une relation sexuelle saine et en toute sécurité, sont concrétisé par le mariage.

C'est là que nous pouvons admirer toute la sagesse et la bonté de Dieu pour ces créatures !

Nous sommes évidemment loin de la pensée de ce monde, mais rien de surprenant, le monde enseigne à nos jeunes qu'ils peuvent faire ce qu'ils veulent, se laisser aller à leurs pulsions et leurs désirs naturels, leur demandant juste de mettre un préservatif pour ne pas attraper de maladies sexuelles.

Mais il y a toujours de l'espoir pour celui qui est en
jésus-christ:
ton rédempteur vit,

**Notre rédempteur, jesus christ, nous offrira toujours
une nouvelle chance de nous racheter face à nos
erreurs du passé.**

**Si tu lui donne ta vie, si tu te repends en décidant de
prendre une autre direction pour ta vie, parce que
donner sa vie à jesus, ce n'est continuer ensuite ta
vie comme tu l'a toujours fait**

Non, donner sa vie à jésus, c'est s'engager à suivre ses pas, ses commandements et tout ce qu'il nous dit de faire parce que tu es persuadé que c'est pour ton bien et pour le bien de ceux qui t'entourent.

Tu réalises que l'acte sexuel, séparé de l'amour, de l'alliance et de l'engagement mène inévitablement à la mort, que tu meurs à petit feu en te perdant dans les autres.

Si tu veux récupérer ce que tu as laissé chez les autres, il faut d'abord que tu demandes pardon à Jésus d'avoir été aveuglé à ce point ! Pardon de ne pas avoir compris l'importance de la relation sexuelle, de ne pas avoir compris combien c'est un acte avant tout spirituel et combien cet acte est sacré pour toi, Seigneur.

Ne jamais perdre de vu que l'ennemi est à l'œuvre dans nos vies, il est venu pour dérober, pour voler et pour tuer, en attaquant les prémices de ta sexualité, il veut tuer la vie que dieu a mis en toi, et surtout cette vie en abondance qu'il a promis.

Demander pardon à Dieu pour ne pas avoir pris soin de ton corps qui est le temple de son saint esprit, ensuite reprendre les droits que l'ennemie a fini par s'approprier à l'occasion de chaque relation sexuelle que tu as eue.

Dans le cas d'une relation sexuelle forcée, il est important de pardonner pour pouvoir libérer l'action de Dieu afin que tu sois guéri et restauré, et cela n'a rien à voir avec l'autre, c'est pardonner pour ton propre cœur, pour ta propre guérison

Et, à partir de ce moment-là, tu peux commencer à prier en proclamant à haute voix que tu brises tout lien d'âme, de corps et d'esprit avec telle et telle personne, , tu coupes par l'autorité que te confère jésus, toutes influences sur toi, tu rends à cette personne, ce qui lui appartient et tu reprends à cette personne ce que tu lui as donné.

Tu pries pour que le st-esprit te montre toutes les personnes avec qui tu dois briser tous ces liens afin de retrouver une pleine liberté.

Demande au st-esprit qu'il te montre ce qui t'a été volé, ce peut-être ta joie, ta paix, ta vitalité, ton espérance, ton appel,

Le fait que ces personnes ont encore une influence sur toi, qu'ils sont dans tes rêves, qu'ils viennent encore te hanter la nuit,

Il te faut briser tout cela pour retrouver ta liberté.

La pureté et plus particulièrement la pureté sexuelle est une puissance pour ta vie

C'est tellement précieux pour dieu qu'il te donne cette pureté pour gagner ta liberté et le combat sur le péché.

Le monde te dit : vas-y, c'est pas grâve, fais ce que ton corps te dit de faire, mais l'esprit de dieu te dis tout le contraire et il le dit dans le but de te bénir, de te protéger, de te respecter toi-même, d'avoir la dignité de ton corps, afin de ne pas endommager toute cette partie intime de ta vie qui doit être préservé.

Une vie sexuelle épanouie et stable n'est pas un bienfait secondaire du mariage, c'est un aspect central.

Dans un bon mariage, la sexualité et l'amour sont inséparables. La sexualité joue un rôle majeur pour maintenir la qualité et la stabilité de la relation, pour renouveler les réserves émotionnelles et fortifier le lien du mariage.

Chaque fois qu'un couple fait l'amour, leur lien se renforce.

C'est pourquoi la sexualité est un ingrédient vital et essentiel de la vie conjugale.

“Le Cantique des Cantiques”

est un poème sur l'amour érotique, qui célèbre l'intimité sexuelle entre un homme et une femme. Nous n'avons pas à ressentir de culpabilité ou de honte par rapport à nos relations sexuelles dans une relation conjugale d'amour.

la sexualité ne nous est pas donnée pour notre plaisir égoïste. Aujourd’hui, dans notre société où l’individualisme est à son paroxysme, la question est de savoir « comment je peux satisfaire mes désirs de la façon qui me plaît ? »

Ce concept est sérieusement mis à mal par notre culture occidentale :

- **nous sommes inondés d'images provocatrices**
- **confrontés à d'innombrables publications érotiques**
- **la télé et les réseaux sociaux présentent de plus en plus le sexe ouvertement**
- **la sexualité est le plus souvent totalement dissocié d'une relation à long terme.**
- **Le phénomène de la porno vient déshumaniser la sexualité**

Une bonne sexualité est toujours orientée vers l'autre. Elle implique que nous fassions le don de nous-mêmes dans l'amour et l'engagement

1. La vie sexuelle est comme un voyage

Dieu a conçu la sexualité comme un voyage de découverte sur toute une vie. A mesure que notre amour, notre confiance et notre compréhension de l'autre grandissent, le plaisir et la joie que nous éprouvons dans notre intimité sexuelle seront de plus en plus intenses.

C'est une découverte, il n'est pas question de performance !

Soyez doux et compréhensif envers votre conjoint(e), en vous rappelant que vous avez la vie pour apprendre ensemble et vous améliorer. C'est important de pouvoir en rire, car on ne fait pas toujours ce qu'il faut. Mais si ça ne va pas, ce n'est pas un désastre : il vaut mieux en rire, en parler et c'est en apprenant à connaître l'autre qu'on pourra s'améliorer.

Les recherches sur la sexologie ont étudié le mécanisme qui nous pousse dans les bras de l'autre.

*1) Tout d'abord : Un mécanisme spontané qui dure en moyenne 3 ans.
C'est un subtil enchaînement d'humeurs, d'hormones, d'idées et de sentiments qui paraît cesser spontanément de fonctionner au bout de 36 mois en moyenne*

2) Passé ce délai naturel, il est nécessaire de devenir acteur de sa relation conjugale pour la maintenir.

Dire que la sexualité épanouie est réservée aux premières années du mariage est extrêmement dangereux et en contradiction avec le vécu de centaines de milliers de couples.

Dieu a créé la sexualité pour qu'elle soit une relation à long terme qui puisse se développer, apporter une joie grandissante et prendre un sens plus profond au fur et à mesure que le couple mûrit.

Si les époux n'ont plus de relations sexuelles, ils deviennent des ‘camarades de chambre’.
Or, nous sommes appelés à être des amoureux et à rester amoureux

Parler de notre sexualité ensemble

Exprimez vos craintes et vos inquiétudes pour éviter d'éventuelles tensions ou déceptions.

Dans la culture d'aujourd'hui, on a aussi tendance à compartimenter la sexualité : c'est-à-dire à l'isoler du reste de la relation. Mais en fait, notre intimité sexuelle joue sur tous les autres aspects de notre vie conjugale et vice versa.

La sexualité, ce n'est pas juste la cerise sur le gâteau : c'est un ingrédient vital du gâteau lui-même. C'est la volonté de Dieu.

2- parler de nos désirs

Le deuxième secret pour une sexualité harmonieuse : c'est d'être prêt à en parler. D'abord parce que l'excitation sexuelle est différente chez l'homme et chez la femme. Au début, il peut être difficile de parler de ce sujet. Notre sexualité est à juste titre très intime et nous oblige à nous dévoiler. Mais il est important de persévérer car il n'est pas possible de tout découvrir en laissant faire le hasard. Plus nous dirons à notre conjoint ce qui nous procure du plaisir et ce qui nous excite, plus les choses se feront naturellement.

3. Etre prêt à aborder les problèmes

Le troisième secret, c'est d'être prêt à aborder les problèmes. Comme dans d'autres aspects du mariage, la plupart des couples rencontrent des problèmes courants un jour ou l'autre. Ces problèmes peuvent être surmontés.

Pour certains, ces problèmes proviennent d'un traumatisme sexuel comme un abus, un viol ou une ancienne relation sexuelle. On ne peut pas faire comme si de rien n'était. Ces traumatismes auront très certainement une incidence sur notre vie sexuelle si nous les ignorons. Si c'est votre cas, l'aide d'un professionnel vous sera sans doute bénéfique

Pour d'autres, c'est leur histoire et leur éducation qui doivent être revisitée, nous avons peut-être manqué d'affection dans notre enfance. Nous avons peut-être été induits en erreur par nos parents, ou à l'école, ou à l'église. La sexualité était une 'zone interdite' dont on ne parlait jamais.

➤ *nous ayons fait - ou subi - un mauvais usage du sexe. Les aventures sexuelles antérieures et les abus sexuels peuvent avoir des répercussions tragiques sur notre couple.*

Pourtant, la communication, comme dans tous les autres domaines est indispensables pour une sexualité épanouie

Parler de notre vie sexuelle peut nous paraître difficile parce que c'est un domaine très personnel et il va falloir se rendre vulnérable l'un envers l'autre.

Faire un premier pas, même minime, pour dire ce que vous vous sentez capable de dire, c'est le début d'un processus qui deviendra de plus en plus facile

Il ne faut pas perdre de vue que nos différences dans ce domaine sont très importantes et qu'il nous faut en parler pour mieux nous comprendre, en voici quelques-unes :

- *Les hommes s'intéressent plus au sexe, les femmes s'intéressent plus au côté romantique.*
- *Les hommes pensent à la destination, les femmes pensent au chemin pour y arriver.*
- *les hommes et les femmes ne réagissent pas pareil par rapport au désir : les hommes montent très vite en température mais se refroidissent très rapidement, les femmes montent lentement en température mais se refroidissent très lentement*

Nous sommes tous différents, non seulement en tant qu'homme et femme, mais en tant qu'êtres humains. Certains d'entre nous sont peut-être l'opposé de ce que j'ai dit. Parfois une femme veut faire l'amour plus souvent que son mari.

Nous commençons notre vie conjugale avec des attentes et des approches différentes en ce qui concerne la sexualité.

Nous sommes différents dans ce que nous aimons que notre conjoint fasse pour nous stimuler.

Une des grosses difficultés dans cette communication, c'est que les hommes comme les femmes trouvent difficile de se demander l'un à l'autre :

'Que voudrais-tu que je fasse pour toi ?'

Peut-être par timidité, Ou par fierté, Ou parce qu'on pense qu'on devrait savoir. La réalité, c'est que nous pouvons le savoir que si nous osons en parler, la sexualité ne devrait pas être un sujet tabou dans le couple, cela fait partie du développement normal de notre intimité et de la confiance que nous avons développé entre nous

Nous devrions être capable petit à petit de nous poser des questions essentielles pour la vitalité de nos relations sexuelles :

- *'Est-ce que ça te procure du plaisir ?*
- *'Qu'est-ce qui te stimule ?*
- *'Quand et où est-ce que tu aimes t'unir ?*
- *'Qu'est-ce qui te gène et qui ne te met pas à l'aise ?*

Si nous n'arrivons pas à parler de ce que nous ressentons, l'incompréhension va s'installer entre nous et nous amener à nous isoler et à prendre des distances.

Petit à petit, la qualité de nos relations au lieu d'aller en s'améliorant, iront en diminuant.

A l'inverse, en parlant, nous pouvons nous aider, nous montrer sensibles, surtout là où il y a problème.

L'objectif du plaisir mutuel est fondamental.

Dans notre culture occidentale, la sexualité est centrée sur le moi.

- *Comment moi, je peux satisfaire mes besoins ?*
- *Comment moi, je peux avoir beaucoup de plaisir ?*

Une bonne sexualité n'est pas une question de méthodes ou de techniques, comme 'tous les combiens ? Ou Combien d'orgasmes ?' ect...

Dans l'Esprit de la Bible, il s'agit de se donner l'un à l'autre.

En tant qu'hommes, nous devons apprendre et réapprendre qu'il faut d'abord donner au niveau émotionnel, et cela prend du temps.

Pour qu'une femme se donne, il faut qu'elle se sente en sécurité, aimée et unique ; il faut d'abord résoudre les conflits.

Si nous demandions aux femmes : 'Quelle est la qualité la plus attrayante chez un amant ? » La réponse serait certainement 'la tendresse'

Proverbes 19:22 « Ce qui fait le charme d'un homme, c'est sa bonté »

La femme a besoin de sentir qu'elle sera traitée avec tendresse, qu'elle sera aimée

Qu'elle va recevoir l'affection de l'homme qui la connaît mieux que quiconque.

Quelques principes qui aideront au développement de la tendresse :

- 1)Montrer de la tendresse, c'est prendre le temps de se mettre en accord avec les besoins affectifs de son épouse.*
- 2)Montrer de la tendresse, c'est être tendre dans nos paroles.*
- 3)Montrer de la tendresse, c'est aider l'autre à avoir une bonne image d'elle-même ou de lui-même
Cela aide à avoir une bonne sexualité, surtout chez les femmes.*

Prendre soin de son corps fait partie des éléments importants pour maintenir notre sexualité au top ! Une bonne hygiène de vie, sentir bon fait partie des bonnes disciplines, vouloir toujours plaire à l'autre, lui faire remarquer combien on est sensible aux efforts qu'elle fait, ou qu'il faut pour sa princesse ou pour son prince charmant entretient le charme et le plaisir d'être ensemble et prépare le terrain à nos ébats amoureux.

L'invitation que donne l'épouse du Cantique des Cantiques révèle que l'épouse a confiance en sa propre sexualité et qu'elle s'attend à en jouir pleinement.

Il est fondamental pour la femme d'être convaincue que sa sexualité est une bonne chose, un cadeau qu'elle offre à son mari.

Cela ne peut se faire que dans un climat de confiance. La confiance est le fondement de bonnes relations sexuelles.

Dans le Cantique des Cantiques, l'épouse déclare à son bien-aimé combien elle le trouve beau.

C'est elle qui prend l'initiative de dire : “Le matin, très tôt, nous irons dans les vignes... Là, je t'offrirai mes caresses. Les fruits d'amour donnent leur parfum. A notre porte, nous avons toutes sortes de fruits délicieux... Je les ai gardés pour toi, mon amour.”

Faire des avances ou prendre l'initiative peut avoir un effet fantastique sur notre époux : beaucoup de maris se dépêcheront de rentrer à la maison !



Les obstacles à
une sexualité épanouie

Une mauvaise estime de soi et une image médiocre de notre corps

Notre vie sexuelle est influencée positivement ou négativement par l'opinion que l'on a de soi. Notre état d'esprit a énormément d'incidence sur la qualité de nos relations sexuelles. Une mauvaise estime de soi agit à l'encontre de nos instincts naturels d'excitation.

Tout le monde, hommes et femmes, sont bombardés d'images de corps parfait. Il est si facile (même si nous le faisons inconsciemment), de se comparer aux top-modèles, et ça ne fait de bien à personne. Il est important de faire la paix avec soi-même et de s'aimer telle que nous sommes, une restauration conduit par le st-esprit sur notre identité en Christ corrigera cette mauvaise image de nous-même

L'un des atouts merveilleux du mariage, c'est de pouvoir guérir. L'estime de soi peut grandir grâce à l'amour et aux encouragements de notre conjoint(e). Si vous lui répétez régulièrement des paroles telles que « tu es très belle / très beau », ou « cela te va si bien » (ou tout autre compliment qui vous vienne naturellement), votre conjoint(e) se sentira bien dans sa peau. Et cela aura une influence positive sur votre intimité sexuelle.

La fatigue

Notre vie sexuelle est la première victime de la fatigue, surtout après quelques années de mariage, quand on a des enfants ou que nos vies professionnelles sont très stressantes.

Tout comme nous vous avons encouragés à planifier du temps pour vous retrouver à deux et faire les activités que vous aimez, il est important de se garder du temps pour faire l'amour. Soyez créatif : ne laissez pas ça pour la dernière heure de la journée.

Ne laissez pas la fatigue entraver votre vie sexuelle.

Un autre problème est dû à un degré de désir différent

L'un de vous aura peut-être à se retenir par égard pour son conjoint. A d'autres moments, nous devrons décider consciemment de nous laisser émoustiller et d'exprimer notre amour par une relation sexuelle.

La plupart des problèmes sexuels sont courants et solubles ; par exemple l'éjaculation précoce, la difficulté d'atteindre l'orgasme ou des niveaux de libido différents.



Les liaisons extra-conjugales

L'intimité sexuelle est un aspect important, bien que délicat, de notre vie de couple. Si nous la négligeons, nous risquons de tomber dans la frustration, ce qui serait dramatique pour notre intimité, ou pire encore certains tomberont dans des liaisons hors mariage.

Une liaison extra conjugale détruit la confiance entre époux et cause beaucoup de souffrances.

Les statistiques représentent des foyers brisés et des familles détruites, en nombre croissant dans une proportion effrayante

Aucun d'entre nous n'est à l'abri du risque d'une aventure amoureuse. Ce sont ceux qui se croient debout qui tombent, dit la Bible.

Les liaisons proviennent généralement de ce que nous n'avons pas répondu aux besoins émotionnels de l'autre :

- *besoin d'encouragement*
- *besoin d'attention*
- *besoin d'affection*

Comment protéger notre couple contre les liaisons extra conjugales ?

1) En établissant des limites pour soi-même :

L'infidélité commence et s'arrête dans les pensées.

- *On ne peut pas s'empêcher de ressentir une attraction pour d'autres personnes*
- *Mais on peut décider de contrôler nos pensées. Il y a une grande différence entre regarder et observer*

Les paroles de Jésus offrent une excellente protection : (Matthieu 5.27-28)

« Vous avez appris qu'on a dit à nos ancêtres : 'Ne commets pas d'adultère.' Mais moi, je vous dis : Celui qui regarde la femme d'un autre avec envie, celui-là, dans son cœur, a déjà couché avec cette femme. »

la différence entre simplement regarder une femme et la regarder avec envie (observer), c'est l'espace de 5 secondes !

Beaucoup de liaisons commencent, non par une attraction sexuelle soudaine, mais dans des conversations seul à seul.

Etablir des limites peut signifier :

- *Dire non à un repas en tête à tête*
- *Eviter d'être seul avec le collègue de travail du sexe opposé pour lequel on ressent une attraction, couper tout lien avec cette personne*

2) En pratiquant la redevabilité

parler de nos sentiments à quelqu'un dans lequel on a confiance.

3) En maintenant notre relation sexuelle en éveil

Maintenir notre sexualité en éveil signifie que nous nous souvenons que le concept chrétien de l'amour, c'est :

➤ *le don de soi à l'autre*

➤ *trouver un terrain d'entente entre nos attentes différentes, en vue du bien du couple*

La période délicate de l'arrivée des enfants

- *Ne laissons pas l'arrivée des enfants arrêter nos relations (même si cela est compréhensible dans un premier temps, le temps de se remettre de l'accouchement)*
- *Ne pas garder un enfant dans notre lit ou notre chambre (après le temps de l'allaitement). Si nous prenons l'habitude de laisser un enfant dormir dans notre lit, il nous faudra beaucoup de temps pour nous débarrasser de cette habitude*



La pornographie

La pornographie est à la racine de nombreux divorces

Les statistiques sont affolantes :

- 80 à 90% des hommes touchent à la porno*
- 40 à 50% des femmes touchent à la porno*

- ✓ *La porno déshumanise la relation sexuelle, elle altère le cerveau à travers tous les corps nus que tu peux voir en une journée*
- ✓ *Elle produit une érosion de la volonté, et tu deviens esclave de cette pratique*
- ✓ *Elle amène des problèmes dans le développement de l'intimité entre les conjoints, au lieu de s'attacher à son conjoint, on s'attache à la porno*

- ✓ *La porno est un mauvais professeur, elle te faire croire que tu peux avoir du sexe sans qu'il y ait nécessairement de l'attachement, de la tendresse, du temps pour faire naître le désir, mais que ce qui compte, c'est ton plaisir et que c'est normal qu'un seul corps ne te suffise pas*
- ✓ *Il programme dans ton cerveau un standard de corps féminin ou masculin*
- ✓ *Mais surtout, la porno blesse le cœur de Dieu, il n'a pas conçu le corps de ces enfants pour qu'il soit traité de cette façon*



Si vous rencontrez plusieurs de ces problèmes :

- *ne les enterrez pas*
- *discutez-en ensemble*
- *lisez un livre sur la sexualité ensemble.*
- *Consulter un spécialiste*

« Problèmes » ne signifie pas « échecs »



**La prière reste l'élément essentielle qui permettra à
notre couple de résister à toutes les épreuves**

- ***Prier ensemble***
- ***Sur une base régulière***
- ***À haute voix***
- ***Pour les besoins de l'autre***

REPARTIR SUR DES BONNES BASES



ENTRER DANS LE PROCESSUS DU **PARDON**

Chacun est appelé à s'excuser et à demander pardon pour son comportement, pour ses paroles et ses pensées



REFORMULER SON ENGAGEMENT

Nous sommes appelés à nous donner l'un à l'autre, je ne suis plus ma priorité, ma priorité c'est toi !



METTRE EN PRIORITE **UN CŒUR À CŒUR**

**J'ai besoin de connaître tes besoins
afin de m'efforcer à les satisfaire**



JE M'ENGAGE À TE VALORISER

**Je m'engage, à mettre en premier
tes qualités et à prier avec toi pour
les choses qui doivent changer**



LES BESOINS DU COUPLE & LES SOLUTIONS

Mari		Femme	
MES BESOINS	SOLUTIONS À METTRE EN PLACE	MES BESOINS	SOLUTIONS À METTRE EN PLACE