

## LES ESSENTIELS SUR LA SEXUALITE

### Généralités

- La sexualité : Une bonne nouvelle pour le couple, un don de Dieu !  
*"La dimension érotique de l'amour est un don de Dieu qui embellit la rencontre des époux". Amoris Laetitia N°152 Pape François*
- La sexualité repose sur un triptyque : plaisir, relation et fécondité
- Il n'y a pas de norme, chaque couple construit sa propre sexualité
- La tendresse et la qualité relationnelle sont le véritable terreau d'une sexualité épanouissante
- Le plaisir se trouve dans le donner et le recevoir
- Le désir fluctue et peut se travailler et s'anticiper (se préparer cœur, corps, cerveau)
- L'ocytocine sécrétée lors de la relation sexuelle est l'hormone de « l'attachement et de la fidélité ». Le couple qui s'aime physiquement, s'attache !

### Lieux de vigilance

- Dynamiques différentes à accorder (rythmes différents, attentes différentes)
- La sexualité du couple, lieu de la joie, de la rencontre et de la communion peut, paradoxalement, aussi, être un vrai lieu de solitude, de souffrance et de blessures
- La sexualité peut être un lieu de pouvoir, de contrainte et de chantage

### Difficultés, obstacles

- Le manque d'estime de soi, l'acceptation de son corps difficile, une pudeur excessive
- Peur de pas être à la hauteur, de décevoir et d'être déçu
- Le plaisir à tout prix, la recherche de performance peut empêcher la communion et le désir de faire plaisir
- La pornographie peut venir envahir l'espace du couple
- Le manque d'accordage à ses ressentis et à son désir
- Une histoire personnelle cabossée qui a blessé...

## **Clés pour une sexualité épanouie**

- La qualité de la vie sexuelle repose sur les 2 conjoints, chacun doit prendre sa part
- Dialogue sur nos approches familiales de la sexualité et sur nos blessures
- Dialogue sur le vécu : le ressenti et le désir sont différents, et évolutifs au fil des années
- Une attention toute particulière au respect de la personne (chasteté), à la tendresse et au consentement
- Importance de se renouveler, de mettre de la variété pour ne pas tomber dans une routine
- Entretenir la séduction
- Créer le cadre, sanctuariser la chambre nuptiale (bougie ... rangement, musique, à chaque couple son truc !)
- Possibilité d'utiliser un support pour soutenir la communication (livres, jeu "L'art de jouir" de Florentine D'Aulnois)
- La régulation des naissances
  - ✓ Un choix qui se fait en couple et qui doit être au service de l'amour
  - ✓ Une problématique évolutive au fil des années

## **Fruits**

- La sexualité fait partie des réjouissances de la vie, bien vécue elle booste le couple
- La sexualité a une fonction unitive, elle unit le couple et le renforce