**Comment parler de la sexualité en session de préparation au mariage ?**

**« Rencontrer le rythme de l’autre, c’est l’œuvre d’une vie ! »**

Comment parler de la sexualité à des couples qui ont décidé de se marier ? Comment savoir quoi dire, quelles sont les limites ? Et quelle légitimité a-t-on ? Médecin-gynécologue, le Docteur Isabelle Denys a bien voulu répondre à quelques questions.

Propos recueillis par Agathe Henniart pour les CPM

**Que pourriez-vous nous dire de la sexualité dans le couple ?**

Il me semble que la sexualité peut être à double tranchant : soit on est un exécutant (“je dois…”) et la pulsion de vie n’émerge pas ; soit on se laisse aller à être créatif, il n’est alors pas question de ‘bien’ ou de ‘mal’ mais juste de soutenir le désir, la pulsion de vie.  
A ce propos, une vieille sage-femme me faisait remarquer que l’on dit aux femmes comment elles doivent accoucher, allaiter, etc. plutôt que de les aider à savoir de quoi elles ont envie et ensuite de les soutenir dans cette envie. Il faudrait oser ce que l’on désire !  
Par exemple, pour atteindre le plaisir, que ce soit après trois mois ou vingt-cinq ans de vie en couple, la question n’est pas de se référer à ce qui serait bien ou mal mais plutôt de créer de la relation à travers la sexualité. Créer une relation par la sexualité n’est pas de l’ordre du savoir mais de l’ordre de l’expérience. Cependant, soutenir l’idée qu’il n’y a pas de jugement sur les pratiques ne veut pas dire qu’il n’y a pas de limites.

Ces limites comprennent trois éléments essentiels : la sexualité ne doit pas abîmer, elle ne doit pas être subie, elle doit porter chacun à être sujet de la relation, c’est-à-dire à pouvoir dire non. C’est le fait de l’attention de l’un vers l’autre qui permet d’inventer la relation.  
Les animateurs de préparation au mariage sont à mon sens des témoins référents des limites à l’intérieur desquelles le couple a à expérimenter sa danse.

Les histoires de sexualité donnent lieu à tous les imaginaires. On créé ce réel de la sexualité à travers son propre imaginaire. Au sein du couple, il n’est pas toujours nécessaire de verbaliser sa sexualité. On ne parle pas une œuvre d’art que l’on construit, on la fait ! On expérimente comment la faire apparaître.  
La relation sexuelle n’est pas un acte d’amour, elle créé de l’amour.

**Le lien entre sexualité, désir et amour ?**  
Le désir nous renvoie à l’autre, et à l’autre radicalement étranger. L’amour renvoie plus au projet commun, à la ressemblance, aux histoires communes. Ces deux éléments sont constitutifs du couple.

**Que percevez-vous de la relation homme-femme ? Qu’en est-il de la différence, de l’altérité ?**La sexualité est le lieu de frottements, d’étincelles, de frictions. Elle est le lieu de la différence. Ce qui différencie la relation d’épouse à époux des autres formes de relations, c’est la rencontre des corps.

Quand des difficultés apparaissent, par exemple lors du passage à la parentalité, il se peut que l’on oublie que l’altérité est un constituant essentiel du couple. Il faut alors prendre des moments où retrouver cette altérité. Cela peut être passer deux heures à la pizzeria en bas de chez soi, comme partir en voyage ! Il est nécessaire d’avoir des activités qui « ré-altèrent », même si dans certains cas, l’altérité semble nous porter à nous mettre un peu en péril.  
J’y vois aussi un lien avec le conflit. On peut soutenir l’altérité, la créativité, aider le lien à se tisser par la complémentarité, la douceur, la délicatesse, mais aussi par le conflit : il y a une différence que chacun doit respecter. Il est bon de s’autoriser à s’entendre alors qu’on ne se comprend pas, sans avoir à s’en justifier.

**Quel lien faites-vous entre sexualité, fécondité et créativité ?**  
La sexualité et la fécondité ont un lien : la pulsion de vie.  
Il faut bien différencier l’accueil de l’autre de l’abandon à l’autre. La seconde option me semble plus en adéquation avec la sexualité dans le couple. L’abandon du contrôle cérébral pour être capable d’être inventif, créatif est en lien avec la pulsion de vie. Je prends un exemple : une patiente cesse de prendre la pilule, puis je lui pose un stérilet et elle tombe enceinte entre l’arrêt de la pilule et la pose du stérilet. Dans cette histoire, ça n’était pas la naissance de l’enfant qui la contrariait mais l’impression d’échec, de non contrôle.  
Se pose alors la question : qu’est-ce que c’est qu’être une femme ? Qu’est-ce qu’être un vrai sujet vivant ? La sexualité, avoir des enfants ne s’acquière pas par la force, pas par le contrôle, pas par la maîtrise. Il faut accepter de créer à partir de défauts.

**Comment savoir jusqu’où aller dans le questionnement, la verbalisation ?**  
Il me semble que des animateurs de préparation au mariage ont pour fonction d’apporter du tiers tout en ayant toujours en tête la notion du sacré.

Quand on parle de sexualité, on est convoqué à être soi-même un sujet qui rencontre un autre sujet. Je ne parle jamais, ni de près, ni de loin, de ma propre sexualité. Mais il y a forcément deux ou trois petites choses qui disent une vérité de moi-même. En tant qu’interlocuteur, il me semble que j’ai à aider l’autre à inventer à partir de ce que je suis. Je ne raconte pas mon intimité et pourtant je parle en fonction de ce que je suis.

**Comment faire face aux inquiétudes ou aux difficultés relatives à la sexualité dans le couple ?**Quand on rencontre un couple qui a des difficultés, la question à se poser n’est pas « Que faudrait-il faire pour que ça marche ? », mais plutôt de montrer que la sexualité d’un couple est un cheminement. Il ne faut jamais se résigner, toujours chercher.

Cela dit, lorsqu’on on n’y arrive pas tout seul, un tiers peut s’avérer indispensable. Un sexologue peut aider, par exemple, à dire à l’autre, oser lui faire entendre qu’on conçoit et perçoit certains aspects de la sexualité de façon différente.

Une des difficultés récurrentes est la question du rythme. On entend souvent des plaintes sur la différence de rythme ou de besoins. Si l’on cède pour faire plaisir à l’autre, comme un objet de plaisir pour l’autre, c’est cuit ! Cela dit, on peut accepter d’expérimenter autre chose, cela peut être l’occasion de découvrir quelque chose de l’autre, une manière nouvelle d’être en contact avec lui. Rencontrer le rythme de l’autre, c’est l’œuvre d’une vie !

La relation de couple apprend quelque chose du lien à l’autre, ça n’est pas uniquement d’être « gentil » avec l’autre qui est constructif et créatif. S’il n’y a que cela, où est l’essence de la relation conjugale, la rencontre de la différence ? Je crois que, même si un couple vit sans acte sexuel, il peut rester en relation, être sexué, être homme et femme. Il peut continuer à inventer cette relation sur le mode sexué et créatif.