

SAVOIR AIMER

Avec notre conjoint, communier par le corps, le cœur et l'âme, s'émerveiller de sa part de beauté et d'infini au quotidien et dans le plaisir partagé... tel est le chemin proposé par le Docteur Catherine Solano, sexologue. Ou comment l'intimité devient prière.

Prier : En quoi la sexualité dans le couple peut-elle être un chemin vers Dieu ?

Catherine Solano : Pour moi la sexualité, c'est une rencontre et un langage. Soit un "outil" d'humanisation qui peut être formidable. Tout dépend de ce que l'on en fait: un "frottement des épidermes" ou, au contraire, le lieu d'une rencontre magnifique si l'on désire s'ouvrir à son conjoint, le comprendre, l'aimer de tout soi-même et pour lui-même. En ce sens, faire l'amour, pour moi c'est comme faire une prière. Je découvre que m'unir à mon conjoint, c'est donner la vie et que mes gestes ont une dimension d'éternité, car la possibilité de procréation est là même quand elle ne se réalise pas. En aimant ainsi, je m'ouvre au monde, à l'univers, à une réalité supérieure qui passe par nos deux individualités et les transcende. En fait, l'expérience spirituelle de l'amour rappelle celle des mystiques chrétiens, tels Thérèse d'Avila et Jean de la Croix qui, dans leurs écrits, évoquent leur union avec le divin de façon très charnelle. Cette intimité profonde avec votre conjoint peut donc se rapprocher d'un cœur à cœur avec Dieu. Cependant, dans la rencontre sexuelle, on n'a pas forcément de grandes émotions ou extases ! Evidemment, faire l'amour, cela "s'apprend", c'est un chemin de découverte qui s'inscrit dans le temps, la durée. Cet apprentissage n'a rien à voir non plus avec l'idéologie de la performance et du "tout, tout de suite" que nous assènent certains médias. Car même si l'on n'atteint pas l'extase sexuelle, l'essentiel est de se dire que cette possible frustration ouvre un désir de recommencer et de « faire "mieux" la prochaine fois. *« Aimer l'autre de tout soi-même et pour lui-même »* « Mieux » dans le sens d'une rencontre plus aboutie. Une condition cependant : avoir envie de connaître et de comprendre l'autre dans toute sa dimension d'homme ou de femme, sans oublier sa spiritualité, sa psychologie... et son anatomie.

Quel est le rôle du plaisir dans ce cheminement à la fois physique et intérieur ?

Il est essentiel, mais il ne doit pas être un but en soi. D'ailleurs, je dis souvent que la réussite d'une relation charnelle n'est pas liée au fait que les deux partenaires aient eu ou non un orgasme. Par exemple, lors d'une union qui s'est bien passée "mécaniquement", l'un des deux peut avoir ressenti un certain plaisir du corps, mais avec le sentiment d'avoir été traité comme un objet... et du coup en souffrir terriblement. Dans ce cas, c'est la rencontre humaine – celle des sujets – qui a manqué. Pour qu'elle ait lieu, il est d'abord nécessaire de comprendre que les hommes et les femmes n'ont pas le même rapport à la sexualité. Ainsi, les hommes se plaignent souvent que leur envie de s'unir ne trouve pas toujours d'écho chez leur épouse. Quand celles-ci déplorent que leurs maris "ne pensent qu'à ça" et manquent totalement de romantisme à leur égard ! Or je pense que les hommes peuvent aider les femmes à vivre la sexualité comme une réalité agréable et épanouissante : un homme satisfait par l'union charnelle ne sera-t-il pas d'autant plus amoureux ? Réciproquement, les femmes peuvent aider les hommes à exprimer davantage leur affectivité dans cette union, ce qui est une porte d'entrée vers le spirituel. Je pense en effet que l'excitation « animale », pulsionnelle, n'est pas malsaine en soi, mais si l'on en reste à ce stade, la relation s'appauvrit et risque de devenir, à terme, assez minable. Le plaisir n'est ainsi qu'un moyen pour nous donner envie de communier à l'immensité. A quelque chose de grand et de beau, qui nous dépasse.

Dans la vie quotidienne, cela implique en somme de reconnaître la grandeur de l'autre ?

En fait, je pense que lorsque nous sommes amoureux, un voile en nous se déchire. Nous voyons à quel point l'autre est extraordinaire et nous pressentons sa dimension que je qualifierais de... transcendante, part sublime qui nous révèle la nôtre. Mais au quotidien, nous remettons ce "voile" sur nos yeux et nous aper-

cevons alors notre conjoint avec tous ses défauts. Or l'émotion ressentie au départ était juste, notre regard était bel et bien un regard de lumière. Aussi il est important de cultiver le souvenir de ce qu'on a perçu chez l'autre, de s'y entraîner jour après jour par décision, par choix. Récemment, j'ai lu un livre dans lequel un psychologue reçoit un patient qui n'aime plus sa femme. Et le psychologue de lui dire : "Aimez-la" Le patient insiste : "Oui, mais je ne l'aime plus" Le psychologue reprend : "Eh bien, il faut l'aimer " D'une certaine manière, c'est au moment où l'on n'est plus amoureux qu'on peut commencer à aimer. Et dans la foi en Dieu, il en va de même : à un moment, je suis amenée à décider de croire en lui. A me donner à lui.

La foi chrétienne peut-elle aider à retrouver ce "regard de lumière" sur l'autre et sur soi ?

Oui, parce que ma foi m'invite à croire et à percevoir que chaque personne est unique et, au fond, divine. Dans l'amour humain, c'est l'image de Dieu que nous sommes invités à contempler en l'autre. Approfondir notre regard pour voir ses qualités et pas seulement ses petites, ses mesquineries, ses limites. Le problème, c'est qu'au quotidien, nous sommes souvent agacés par les petits défauts de notre conjoint et que nous ne faisons plus guère attention à sa grandeur, qui passe au second plan. Il est donc essentiel de lui dire régulièrement: "J'aime quand tu es ainsi, quand tu fais ceci..." ou: "Qu'est-ce que c'est bon que tu existes !" Une de mes patientes m'a raconté que son mari avait affirmé devant leurs amis n'avoir eu qu'une seule femme dans sa vie et en être heureux. J'ai invité cette dame à recevoir ce compliment comme un magnifique cadeau. A une époque où il est de bon ton d'afficher un "score" de 50 partenaires, j'appelle cela une réelle preuve d'amour. L'amour, donc, s'entretient à travers toutes ces petites marques d'attention, ces paroles affectueuses. Là, notre capacité d'émerveillement peut aussi devenir prière... parce qu'elle s'enracine dans notre relation quotidienne avec Dieu. J'ajouterais que quand on fait l'amour, il est important d'avoir des paroles tendres, amoureuses : de dire à l'autre qu'on l'aime. En tant que sexologue, je précise que les mots nous établissent dans une relation plus profonde, plus intime avec notre conjoint. C'est si vrai que les hommes qui osent exprimer verbalement leur amour à ce moment-là, se sentent plus amoureux de leur femme et donc plus à même de dépasser certaines incapacités sexuelles, chez eux ou chez elles. Ne pas rester dans l'excitation pulsionnelle, mais fixer ses sentiments et les partager avec l'autre est essentiel. On peut même les noter dans un journal personnel, dans des lettres, car il est important de se les formuler d'abord à soi-même. Pouvoir dire à l'autre que c'est beau et bon d'être avec lui, ou encore : "Quand tu me fais ça, ça me fait plaisir", ne fait qu'amplifier le bonheur d'être ensemble. Sans ce partage des mots, je crains fort que le couple n'accède pas à une grande profondeur.

Et quand l'épreuve survient, quand survient la baisse du désir ?

Tous les couples passent par des moments difficiles. La plupart de ceux qui viennent consulter se demandent alors comment faire pour régler leurs problèmes sexuels, quand la solution réside aussi dans un rééquilibrage du « positif » par rapport au « négatif » dans leur vie commune. Dans le fait de percevoir ce qui va bien et aussi de s'interroger : Que pourrions-nous faire ensemble qui nous ferait du bien ? » D'où l'importance des projets : un voyage, une maison à retaper, l'engagement dans une cause ou un mouvement... Autre point essentiel : tâcher de respecter les rêves de l'autre. Veut-il devenir chanteur d'opéra, même s'il en a passé l'âge ? Il faut l'encourager, pour vivre au moins l'écho de son rêve et le partager . Mais si on lui signifie qu'il perd son temps, c'est nul et dramatique... Finalement, le désir se nourrit de ces encouragements réciproques, car si vous vous sentez aimé par votre conjoint tel que vous êtes, la relation sexuelle a toutes les chances de bien se passer. Et vous êtes mieux armé pour affronter avec lui les épreuves de la vie.

Entre cette insistance sur le côté positif de la relation amoureuse et la prière, voyez-vous un lien ?

Oui, on peut se réjouir d'être ensemble et remercier Dieu pour celui ou celle qu'il nous a donné comme un cadeau. Lui rendre grâce également pour les bons moments passés ensemble... Finalement, savoir que notre regard sur notre conjoint, notre détermination à nous émerveiller de ses qualités et à contempler sa part d'infini, s'enracine dans notre foi en le Ressuscité. En celui qui est passé de la mort à la vie. Et qui nous appelle à vivre ce passage, particulièrement au sein de notre vie de couple. ■

Propos recueillis par Christine Florence