# Comment le dialogue nourrit l'intimité et la dimension spirituelle de la sexualité

**Objectif** Aider les couples à cultiver la confiance, la tendresse et une intimité vécue dans le respect et la foi.

### 1. Le lien entre communication et intimité

L'intimité conjugale comprend la proximité affective, la tendresse et la sexualité. Elle se nourrit de la confiance et de la liberté de se confier. Lorsque l'un se sent blessé ou ignoré, le rapprochement peut devenir difficile. Une différence de désir ou un manque de tendresse dont on parle peu peut, à son tour, susciter un sentiment de rejet et alimenter des disputes.

L'un peut avoir besoin de parler pour se sentir proche, tandis que l'autre peut exprimer son amour par la proximité physique. Le dialogue aide à comprendre ces différences et à aborder ensemble ce qui pèse sur l'intimité, comme la fatigue, un problème de santé ou une épreuve.

### 2. Parler de son intimité avec confiance

Choisissez un moment calme où chacun est disponible. Exprimez ce que vous ressentez, dites ce qui vous manque et invitez votre conjoint à partager son vécu. Laissez-lui le temps de répondre.

**Parler du manque de proximité.** « Notre proximité me manque. Comment vis-tu notre intimité en ce moment ? »

**Exprimer un besoin de tendresse.** « J'aimerais que nous ayons aussi des gestes de tendresse pour le plaisir d'être proches. »

**Chercher une solution ensemble.** « J'aimerais que nous cherchions ensemble ce qui nous aiderait à nous retrouver. »

### 3. Accueillir le ressenti et respecter la liberté

Lorsque votre conjoint se confie, prenez son ressenti au sérieux. Vous pouvez lui dire « Merci de me le dire. Je ne mesurais pas combien cela te touchait. Peux-tu m'aider à mieux comprendre ? »

**Chaque relation sexuelle suppose un consentement libre, y compris dans le mariage.** Chacun peut exprimer son accord, son inconfort ou son besoin de temps. Accueillez une hésitation ou un refus sans pression ni culpabilisation. Une caresse ou une étreinte peut être une marque de tendresse à part entière.

### 4. La dimension spirituelle de la sexualité conjugale

Dans la foi chrétienne, notre relation avec Dieu se reflète aussi dans notre manière de vivre avec notre conjoint. Dans l'intimité, elle se manifeste par l'amour, la fidélité, la délicatesse, la liberté et l'attention réciproque.

**Genèse 2.24-25** L'union conjugale est présentée comme une proximité vécue sans honte.

**Jacques 1.19** Écouter avant de parler aide à accueillir ce que l'autre cherche à exprimer.

**1 Corinthiens 13.4-5** L'amour se reconnaît à la patience, à la bienveillance et à l'attention portée à l'autre.

**1 Corinthiens 7.3-5** Paul souligne la réciprocité dans la vie intime et l'accord mutuel pour un temps d'abstinence consacré à la prière. Cette réciprocité appelle à prendre soin l'un de l'autre en respectant sa liberté.

La prière peut soutenir des gestes concrets comme écouter une difficulté, reconnaître une parole blessante, demander pardon ou tenir compte d'une limite exprimée.

**Pour réfléchir** « Ma manière de vivre notre intimité permet-elle à mon conjoint de se sentir aimé, respecté et libre ? »

**Un geste à choisir cette semaine**

Dans un moment calme, demandez-vous « Qu'est-ce qui t'aiderait à te sentir davantage aimé et en confiance avec moi ? » Choisissez ensemble un geste concret, comme un temps d'écoute, une parole de reconnaissance ou une marque de tendresse.