

Extrait du livret : revisiter l'intimité conjugale

La continence

La planification naturelle des naissances est un choix exigeant

Tel l'alpiniste qui part à l'assaut des montagnes ou le navigateur qui se lance sur les océans, le couple qui choisit de planifier ses naissances par les méthodes naturelles sait qu'il va devoir se dépasser pour réussir. Il aura des moments de doute et de faiblesse.

La conviction de la beauté et de l'importance de ce choix permettent d'envisager les difficultés éventuelles avec sérénité. La continence périodique est vécue grâce à un apprentissage du couple, qui adapte sa vie sexuelle à son projet.

La continence invite à un changement de regard sur la sexualité

Au sens large, la continence est une disposition de celui qui maîtrise, qui contient ses désirs sensuels et sexuels. Dans le cas d'un couple, la continence se définit comme une aptitude à choisir de ne pas vivre de relations sexuelles pendant un temps donné. On parle de continence périodique lorsque le couple s'abstient de relation sexuelle dans la période fertile quand il ne souhaite pas concevoir.

La continence s'appuie sur la vertu de chasteté. La chasteté est une manière de vivre sa sexualité, dans le mariage comme dans le célibat. Elle consiste à accepter sa propre sexualité pour en faire un chemin de rencontre de l'autre, accueilli dans sa richesse et sa différence et reçu comme un don, sans le posséder ni l'asservir. Elle permet de vivre sa sexualité de manière humanisée et libérée.

Au plus profond de nous s'expriment notre corps et tout ce qui lui appartient : ses besoins, ses désirs, ses passions, celles des sens avant tout. Il est possible de faire en sorte que notre corps et nos sens trouvent la juste place qui leur revient dans notre être aux côtés de notre raison et de notre volonté. Cela s'acquiert progressivement. Alors, la maîtrise de soi, qui rend vraiment libre de se donner, grandit de plus en plus. Elle est indispensable pour que l'homme soit pleinement homme.

Gérard : « Lors de notre nuit de noces, mon épouse était très fatiguée et a souhaité que nous différions notre première union charnelle, ce renoncement a été douloureux et même angoissant pour moi. La découverte mutuellement respectueuse de l'union sexuelle a ensuite permis de lever cette inquiétude. Ulérieurement, c'est moi qui lui ai demandé de ne pas me prodiguer trop de caresses quand nous étions dans une période où nous ne souhaitions pas nous unir. Cet ajustement réciproque n'a pu se vivre que dans un dialogue bien concret, dans la durée. La continence reste parfois difficile pour moi, particulièrement quand elle est prolongée et dans des périodes de tension, notamment professionnelle. Mais nous savons désormais nous manifester notre tendresse de multiples façons et, particulièrement dans ces périodes difficiles, par des signes d'attention, des services rendus, qui objectivent notre complicité, sans émousser nos corps. » »

La continence périodique passe par un dialogue dans le couple

Il n'est pas spontané de parler de sexualité ou de régulation des naissances au sein du couple, soit à cause de la pudeur, soit parce que ces questions paraissent aller de soi. Notre sexualité est pourtant notre dialogue d'amour, charnel et spirituel. En dialoguant, au jour le jour, nous approfondissons notre

amitié conjugale. Le partage des satisfactions et de la reconnaissance nourrit et enrichit la vie du couple.

Pour le couple qui utilise la planification familiale naturelle, la notation et l'interprétation des signes de fertilité sont l'occasion d'entraide et de connivence. Le dialogue se poursuit dans l'annonce des différentes périodes du cycle qui se succèdent et qui entraînent un comportement adéquat à chacune des phases. Le couple prend l'habitude de parler de ce sujet : désir ou absence de désir sexuel, désir ou absence de désir d'enfant. La continence fait apparaître un espace d'échange, composé de bienveillance, et d'attention mutuelle pour ne pas fragiliser l'autre pendant cette période. Vécue dans cet esprit, la continence fait grandir l'unité du couple.

La planification familiale naturelle favorise généralement le dialogue mais n'en garantit pas assurément la pérennité. Le couple doit constamment veiller à sa qualité. Le dialogue est en effet une des clefs de l'harmonie du couple, et le dialogue des cœurs prépare le dialogue des corps.

La continence périodique concerne uniquement les relations sexuelles et non les autres gestes de tendresse. De plus, les couples continuent à vivre leur intimité conjugale en excluant les gestes pouvant amener à la relation sexuelle. La continence n'est pas l'abstinence de toute expression de l'amour. L'affection peut se dire autrement. Le couple fait « une seule chair », même dans les moments où il n'a pas d'union sexuelle. Que ce soit dans la vie de tous les jours, ou plus particulièrement dans le lit conjugal, il y a un bien-être à demeurer ensemble, côte à côte, dans l'intimité. L'intimité en effet ne se réduit pas aux relations sexuelles. Ainsi, la continence est mise au service de l'homme et de la femme en développant l'échange amoureux.

Bénédicte et Jean : « Cela a été fantastique pour moi de découvrir que je pouvais connaître par moi même, mois après mois, mes périodes de fertilité et d'infertilité, et plus encore que je pouvais compter sur l'amour de mon mari pour respecter ces rythmes. En effet, je ne croyais pas, de prime abord, qu'il serait capable de me respecter pendant les périodes fertiles et j'ai été très surprise d'observer le contraire. Ma confiance en lui s'est accrue, notre tendresse mutuelle aussi. L'espèce de lassitude à nous unir- de l'époque contraceptive- s'est envolée » Bénédicte

« Passivement, je cheminais vers le respect, dans un acte de décision libre et volontaire, pendant cette période d'abstinence. Celle-ci m'avait d'abord semblé être plutôt une période de frustration, empêchant la spontanéité de nos rencontres. Or, découvrant peu à peu toute la richesse humaine et spirituelle de l'amour conjugal plongé dans le dialogue vrai, la transparence, la reconnaissance de l'autre dans tout ce qu'il est appelé à être, cette abstinence devint source de joie, de tendresse, de charité » Jean

Des périodes de sentiment de frustration surviennent parfois

Le couple qui utilise la planification familiale naturelle connaît des périodes où il ne peut pas laisser libre court à son désir sexuel. Cette absence de spontanéité peut sembler un obstacle. Dans la vie quotidienne, ce n'est pas si facile pour un couple d'être spontanément en phase au niveau des cœurs et des corps. Un certain temps de présence l'un à l'autre, de parole, de pardon parfois, est nécessaire.

Ce sentiment de frustration est dû à une coexistence difficile entre la pulsion sexuelle, le désir de procréation et la nécessité de limiter les naissances. Cette privation va à l'encontre des désirs

immédiats. La privation volontaire de relation sexuelle n'est pas nocive quand elle est un choix libre au service de l'amour. La pulsion ne pouvant pas être satisfaite au sein du couple, y a-t-il le risque de chercher satisfaction de manière déréglée ? La question ne peut pas être éludée. C'est à chacun d'oser voir en face sa vulnérabilité, sa faiblesse, ses limites. C'est une richesse que d'en prendre conscience car c'est l'occasion de grandir en humanité quitte à se faire aider tant sur le plan humain pour se pencher sur les zones d'ombre de son histoire psychologique que sur le plan spirituel, sans dissocier les deux et sans les confondre.

Surmonter cet obstacle de non spontanéité fortifie l'amour du couple, et permet de revisiter ensemble le sens des gestes et de la sexualité. Le couple réalise combien la vie sexuelle englobe bien plus que la relation sexuelle en elle-même et comprend toute la richesse d'être ensemble et de simples gestes de tendresse.

Sandra : « La continence nous a fait découvrir entre nous un espace où chacun est provoqué à d'autres gestes d'amour que la relation sexuelle. La particularité de cet espace est l'obligation à une infinie délicatesse, comparable à celle que nous avons lorsque nous nous sommes déclaré notre amour il y a 25 ans. Nous avons tellement peur de blesser l'autre, de ne pas être reçus. La limite de cet espace avec la relation sexuelle est très légère, comparable à un vol de papillons. Il nous faut cultiver notre tendresse pour l'autre et la respecter. »

L'amour de don

L'épanouissement passe par une attitude qui laisse suffisamment de place à l'autre, le souci de son développement, de son devenir en tant que personne : c'est l'amour de don. Il introduit le couple dans un mouvement d'accueil de l'autre et de don de soi. Le lien qui unit l'homme et la femme se fortifie et s'épanouit. Au fil des ans se construit l'unité du couple malgré les éventuelles difficultés.

La manière de vivre notre sexualité participe à l'épanouissement de l'amour. Choisir la planification familiale naturelle c'est choisir d'accueillir l'autre avec sa potentialité procréatrice, sans réserve, sans considérer sa fertilité comme un risque contre lequel il faudrait se protéger. Le couple garde son cœur ouvert à l'accueil de l'enfant dans la relation sexuelle. Il regarde avec générosité sa mission de transmettre la vie que Dieu donne.

Notre réaction face à notre faiblesse

Vivre la continence est difficile. Elle nous met parfois face à notre faiblesse. Celle-ci est constitutive de notre réalité humaine. Elle nous rejoint dans notre vie, l'expérience se charge de nous le rappeler. Vie et difficultés sont intimement liées. Si nous n'acceptons pas de le reconnaître et de vivre avec une certaine fragilité, nous prenons le risque de « rétrécir » notre vie, de l'amoindrir. En utilisant la planification familiale naturelle, le couple ne fait pas l'économie de la reconnaissance de sa propre faiblesse. En effet, s'il la nie, il est tenté de choisir une technique contraceptive qui ne le met plus face à ses limites ; ce qui le fragilisait est gommé. Le contraceptif évacue alors la peur d'avoir à maîtriser sa vie sexuelle et les questions face à l'accueil de l'enfant.

Face à la conscience que nous avons d'être faible, il est possible, soit de le nier au risque de se laisser

écraser par sa faiblesse, soit au contraire de prendre en compte cette réalité. La reconnaissance de notre faiblesse nous permet d'y faire face, de repartir, de poursuivre notre vie dans le sens que nous souhaitons lui donner. Si nous acceptons la situation générée par notre choix, avec courage et humilité, un chemin d'humanisation au service de notre amour s'ouvre devant nous. La continence périodique permet un déploiement plus grand de l'amour conjugal.

Le couple croyant demande à Dieu de lui donner l'intelligence et la force nécessaires pour vivre la continence périodique dans un esprit de joie et d'accueil de la vie quotidienne. La reconnaissance du besoin d'être aidé par Dieu pour le suivre jusque dans le concret de sa vie charnelle aide le couple à se mettre dans une attitude d'humilité et de dépendance vis-à-vis de Son Amour. Cette attitude d'humilité, d'abandon du désir de « toute puissance » aura de multiples répercussions positives pour chacun. Elle est nécessaire à une vie en plénitude. Les moments de doute ou de difficulté sont des occasions pour exprimer à Dieu combien c'est de Lui que nous attendons la force pour Le suivre, sur le chemin de la vie.