

L'INTIMITE SEXUELLE

A LA LUMIERE DE LA BIBLE

Dr Dembélé Adama

INTRODUCTION

I - LE CARACTERE SACRE DU SEXE

II - LA PLACE DES HORMONES SEXUELLES : NOUS SOMMES DIFFERENTS

III - LA SIGNIFICATION DE L'AMOUR PHYSIQUE POUR L'HOMME

IV - LA SIGNIFICATION DE L'AMOUR PHYSIQUE POUR LA FEMME

V - COMMENT S'AIMER ?

VII - LES ENNEMIS DE L'ACTE SEXUEL

VIII - LA PLANIFICATION

INTRODUCTION

Il nous semble important de dire tout de suite que l'acte sexuel dans le cadre strict du foyer, c'est-à-dire à partir du mariage, n'est pas un péché. C'est une bénédiction. Pour n'avoir pas compris ou accepter cela, beaucoup de foyers répugnent ou redoutent ces moments dans leur vie conjugale. C'est pourquoi l'église doit plus que jamais se pencher sur ce thème, ne serait-ce que pour lever les sources d'erreur. Dieu a créé l'homme à son image et a doté son corps d'un ensemble d'organes dont le fonctionnement et l'emplacement de chacun de ses organes a son importance particulière. L'apôtre Paul a si bien qu'il n'y a pas de moins importants. C'est pourquoi la sexualité est une réalité profonde, importante et infiniment belle. C'est un miracle de Dieu, donné au mari et à la femme pour leur bonheur.

Au moment où nous vivons le siècle du sexe et de l'argent, il est nécessaire que le sel de la terre et la lumière du monde qu'est l'église montre le chemin à suivre. Je répète que la Vérité, c'est nous qui l'avons et la bonne part c'est qui l'avons choisie et elle ne nous sera pas retirée.

C'est pourquoi nous débattons de ces choses sans honte car quand il n'y a pas de péché il n'y a pas de honte. Nous débattons de ces choses sous la direction de celui qui éclaire et conduit dans toute la Vérité : le Saint Esprit. Lui nous éclairera tout au long de la discussion. Lui nous convaincra aussi si cela se révèle nécessaire, pour la gloire de Jésus Christ dans nos foyers.

II - LE CARACTERE SACRE DU SEXE

Je crois que nous l'avons si bien démontré ce matin. Nous rappellerons certains points essentiels :

- ☞ Le sexe a été voulu par Dieu. Nous trouvons cela dans Genèse 1 : 28. Soyez féconds. Multipliez. Remplissez la terre. Et dans ce passage on voit très bien qu'il s'agit d'une bénédiction. Le pouvoir que Dieu donne ici à l'homme est celui de faire d'autres hommes. Dieu lui dit de continuer sa création. Tout cela était très bon, y compris le sexe et l'acte sexuel.
- ☞ L'acte sexuel est aussi connu sous le terme de coït. Laissez-moi vous dire que c'est ce mot qui est utilisé dans Hébreux 13 : 4 par l'apôtre Paul quand il dit que le lit soit honorable en tout et sans souillure. On aurait pu dire que le coït soit honorable en tout et sans souillure.
- ☞ La Bible ne voit pas seulement la sexualité pour la procréation. L'apôtre Paul dit si de ne pas s'en priver si n'est pour vaquer à la prière. Je crois que c'est la plus belle activité que Dieu est donné à l'homme pour son épanouissement. Elle est si belle et si exaltante que Satan s'en est emparée. Il a tout fait pour détourner le but sain et heureux de cette activité.
- ☞ La Bible est le livre Saint qui parle le plus du sexe. Il y a des expressions qui le prouvent et qui parlent d'eux-mêmes. Adam connut Eve, sa femme (Genèse 4 : 1). Caïn connut sa femme (Genèse 4 : 17) Nous voyons Abraham et Sara dans Genèse 21 : 1. Isaac et

Rebecca dans Genèse 25 : 21. Elkana connut Anne sa femme (I Samuel 1 : 19) Mais aussi certains parle d'absence de relation sexuelle. Dans 1 Rois 1 : 4. David ne la connut point. Dans Matthieu 1 :25 Joseph ne la connut point jusqu'à ce qu'elle ait enfanté. Tout le livre des Cantiques des Cantiques nous parle d'amour, d'acte sexuel de prélude d'amour. Dans I Corinthiens le chapitre 7, on en parle largement.

☞ Même la plaisanterie existe dans la Bible. On le voit dans genèse 26 : 6 à 11. Entre Isaac et Rebecca. Dans Deutéronome 24 les nouveaux mariés était privés de service militaire pour pouvoir rester ensemble.

☞ Les chrétiens remplis du Saint Esprit ne sont obsédés par le sexe, ne souillent pas leur esprit par des déformations et des perversions de la sexualité, n'en parlent pas constamment, mais le vive simplement et naturellement.

III - LA PLACE DES HORMONES SEXUELLES

Là encore c'est Dieu qui l'a voulu. Ce qui est dommage c'est que beaucoup de couples chrétiens ne le savent pas. Ces hormones inculquent à l'homme et à la femme des personnalités différentes avec des réactions différentes dans le domaine du sexe. Il faut bien les connaître pour mieux se connaître mutuellement au risque de se retrouver dans une frustration et une amertume continuelle. Trop souvent la méconnaissance de cela entraîne des conflits qui n'en valent pas la peine.

☞ Au niveau de l'homme : les hormones sexuelles qui confèrent à l'homme son caractère mâle s'appellent la testostérone. C'est une hormone qui est sécrétée au niveau des testicules plus particulièrement des cellules de Leydig. Cette testostérone

agit sur la spermatogenèse dans la production des spermatozoïdes. Elle renforce le désir sexuel de l'homme. Elle confère à l'homme sa musculature, son caractère combatif et agressif. C'est pourquoi l'homme a ce caractère. On dit qu'il a de gros yeux et une grande bouche. Son caractère est externe comme son sexe. C'est une personne qui parle beaucoup et qui promet beaucoup. Il flatte et malheureusement certaines fois ment. C'est ça la grande bouche. En plus ses yeux vont là où il ne faut pas : les seins, les cuisses, il regarde tout de suite. Au niveau de sa courbe sexuelle les choses vont vite. Rappelons qu'il y a 4 phases au niveau de la courbe sexuelle : la phase d'excitation, la phase en plateau, la phase orgasmique et la phase de résolution. L'érection est rapidement atteinte, l'orgasme vite consommée. L'homme compte tenu de sa nature est rapide. Il n'aime pas attendre et il dort aussitôt. Il faut que la femme le sache. C'est une question d'hormones et de personnalité.

- 👉 Au niveau de la femme : les choses sont différentes et presque même le contraire. Les hormones sexuelles qui confèrent à la femme sa féminité sont les œstrogènes et la progestérone. Ce sont ces hormones sexuelles qui déterminent le cycle sexuel de la femme. La personnalité de la femme sera fonction de son cycle. Contrairement à l'homme, la femme a un caractère interne, comme son sexe. A ce titre elle a de grandes oreilles et un cœur profond. Pour avoir son corps il faut passer par son cœur. C'est pourquoi il faut lui parler et lui parler encore. Les désirs sexuels de la femme sont fortement liés à son cycle sexuel. C'est ainsi que certaines femmes ont un désir sexuel vif juste après les règles. D'autres femmes éprouvent ce même désir à l'approche des règles. Mais de façon général le désir sexuel est très intense chez toutes les femmes au moment de l'ovulation. C'est la période l'acte sexuel procure le

plus de plaisir. C'est en ce moment aussi que la fécondation est possible. Par contre certaines ne veulent pas sentir un homme durant ses règles. Elle est extrêmement nerveuse et le mari doit le savoir. Voilà la place des hormones dans la vie de l'homme et de la femme. Après la ménopause l'acte sexuel se vit très bien. Il suffit de savoir comment remplacer les hormones et éviter la sécheresse vaginale

IV - LA SIGNIFICATION DE L'AMOUR PHYSIQUE POUR L'HOMME

Les nouvelles mariées commettent souvent une erreur : elles sont horrifiées par le désir sexuel trop ardent de leurs maris. Souvent on les entend dire qu'ils exagèrent. Soit au lit ils vont trop vite, soit ils ne pensent qu'à ça. L'amour physique a une grande signification pour l'homme. On peut citer au 5 raisons.

1. L'homme satisfait ses pulsions sexuelles à travers l'amour physique. Et j'avais dit que l'homme c'est-à-dire le mâle en raison de ses hormones, possèdent des pulsions sexuelles fortes
2. L'acte conjugal permet à l'homme d'accomplir sa virilité. Il se sent homme, masculin, puissant.
3. L'acte conjugal renforce l'amour de l'homme pour sa femme
4. L'acte conjugal diminue les tensions domestiques
5. L'acte conjugal produit l'expression la plus exaltante dans l'existence de l'homme

V - LA SIGNIFICATION DE L'ACTE CONJUGAL POUR LA FEMME

1. L'acte conjugal comble sa féminité

2. L'acte conjugal la rassure de l'amour de son mari
3. L'acte conjugal scelle son amour amitié pour son mari
4. L'amour compatissant
5. L'amour romantique, ardent
6. Satisfaction de la pulsion sexuelle
7. Rassurante et paix
8. Expérience suprême.

VI - COMMENT S'AIMER

Il s'agit ici de l'acte sexuel proprement dit. Et cela c'est de l'art. Cela s'apprend en pratiquant. Il y a quelques conseils précieux qui peuvent aider. En effet si chacun veut satisfaire ses pulsions sexuelles comme il pense pendant l'acte sexuel, il y aura frustration et déception. J'avais parlé des différences hormonales qui font que l'on a un comportement sexuel différent. Il faut en tenir compte. Il faut rappeler les 4 phases de la stimulation sexuelle :

- La phase d'excitation : qui peut commencer depuis la journée. Soit à partir d'un regard ou à partir d'une pensée. Le fait de voir l'autre, dans une position particulière, une partie de son corps, son habillement aujourd'hui, sa manière de se comporter. Ça réveille le désir envers lui ou elle. La femme fera connaître discrètement ce désir. Mais l'homme le dira à haute voix. Cette phase d'excitation peut être aussi dans la chambre, brusquement comme ça sans raison apparente. Cette phase d'excitation se

caractérise au niveau de l'homme, par l'érection du pénis, l'épaississement du scrotum et l'ascension des testicules. Au niveau de la femme c'est l'érection des mamelons, le gonflement des seins, la lubrification du vagin et l'érection du clitoris.

- La phase en plateau : au moment de l'acte sexuel, c'est la durée et la sensation du plaisir. Cette phase commence lentement au niveau de la femme et se termine lentement ? Au niveau de l'homme c'est une phase qui est courte très intense. Elle se caractérise chez l'homme par le gonflement de la verge et des testicules. Chez la femme il y a une rétraction du clitoris, un gonflement des petites lèvres, une ascension de l'utérus et une contraction rythmée du vagin.
- La phase d'orgasme : c'est la phase maximale de plaisir. Chez l'homme, la respiration devient plus ample et l'éjaculation se produit. Chez la femme la respiration devient ample avec des contractions intenses du vagin.
- La phase de résolution : c'est l'apaisement avec un retour progressif à la normale. Chez l'homme il y a la perte de l'érection alors que chez la femme le mamelon et les seins redeviennent progressivement normaux. Les respirations sont plus lentes et il y a une énorme sensation de paix et d'équilibre.

Il y a certaines notions qu'il faut savoir. C'est le feu de charbon et le feu de paille.

Le feu de paille : c'est ce qui résume le désir et l'acte sexuel chez l'homme. Il s'enflamme vite et s'éteint vite

Le feu de charbon : caractérise le désir et l'acte sexuel chez la femme. Il s'enflamme très lentement et s'étend très lentement.

Les deux personnes doivent le savoir et s'aider mutuellement

Le But suprême : c'est que les deux arrivent au plaisir maximal en même temps. Pour cela il faut une attente et une collaboration intime qui se fait par les paroles rassurantes et les caresses qui stimulent dans une douceur parfaite.

La préparation à l'amour : Ca commence dans la journée. C'est l'homme qui fait la cour. C'est l'homme qui va à la conquête de sa femme par un langage d'amour. La femme aussi peut le faire en se rendant plus particulièrement belle, en provoquant son mari. Mais il faut être calme et patient. C'est pour cela je dis que c'est de l'art. Et puis il y a l'habillement du soir, les paroles, l'atmosphère.

Avant l'acte proprement dit : il faut connaître les zones érogènes : les seins, les lèvres, le clitoris. Les caresses ne doivent pas être trop prolongées non plus au risque de faire du mal au mari.

Le point culminant : l'intromission. Par l'homme ou par la femme. Tendrement mais fermement. Les mouvements de va et vient de la part des deux. Progressivement ; de plus en plus rapidement, sans se blesser, en se parlant. Tout doit se faire dans une ambiance de paix, de calme et de respect mutuel, sans culpabilité aucune.

Après le feu de la passion : ne pas se retirer brusquement. Continuer à se parler et rester ensemble.

Les positions : elles sont variées ;

- Le mari dessus

- La femme dessus
- Les deux sur le côté
- Le mari assis

VI LES ENNEMIS DE L'ACTE SEXUEL

La mauvaise conception de l'acte sexuel : ce n'est pas facultatif. Ce n'est pas un jour en passant. C'est un devoir pour le couple selon I Corinthiens 7 : 2-5. C'est un acte qui exige respect et considération mutuelle, honnêteté et don de soi. Il faut se rappeler que l'épanouissement sexuel dans le foyer est le meilleur vaccin contre l'infidélité.

Dans Proverbes 5 : 18 – 19, la femme est comparée à l'eau du puits. La Bible dit de boire de cette eau, de ne pas la laisser couler au dehors et sur la place du marché, de la garder pour soi seul, de ne pas la partager avec l'étranger. La bible dit de trouver sa joie dans la femme de sa jeunesse et de trouver son plaisir dans son corps.

Le puits sale : c'est un puits sali par le mari qui y a jeté beaucoup de choses

Le ressentiment et la vengeance

L'opposition destructrice

Le sentiment de culpabilité

L'éjaculation prématurée

La fatigue, la maladie

Le manque de pardon et de communication

La passivité, l'impatience

La crainte d'une grossesse

L'ignorance : l'ignorance souvent de la femme sur les conséquences d'une mauvaise gestion de la sexualité au sein du couple qui sont, l'infidélité avec toutes ses conséquences (SIDA, malédiction) celui qui organise tout alors est l'ennemi. Or c'est Jésus qui doit être vainqueur

Conclusion

On peut être heureux en tant que couple. On doit être heureux en tant que couple. Le sexe est une bénédiction exceptionnelle pour le foyer rempli du Saint esprit.