

Etude biblique sur le mariage et le couple 06

L'intimité et la sexualité selon Dieu

1. Temps de lecture biblique (= 10 minutes)

Textes clés à lire ensemble :

- **1Corinthiens 7.1-5** : A propos de la place de la sexualité
- **Cantique des cantiques 4** : La beauté de l'amour
- **Proverbe 5.18-20** : Le plaisir d'une union bénie
- **Hébreux 13.4** : Fidélité contre débauche

Piste de réflexion :

- Quand la Bible parle de sexualité conjugale, est-ce que je ressens plutôt : honte, gêne, pression, peur, ou gratitude et paix ?
- Dans notre couple, est-ce que l'intimité est devenue un terrain de silence, de conflits, de routines, ou de joie partagée ?
- Qu'est-ce que je crois (vraiment) : "Dieu bénit l'intimité", ou "Dieu tolère l'intimité", ou "Dieu la juge" ?

Prendre le temps de réfléchir à ces questions avant de commencer.

Texte 1 : 1Corinthiens 7.1-5 (Version Semeur)

« **7** J'en viens à présent aux problèmes que vous soulevez dans votre lettre. Il est bon qu'un homme se passe de femme. ² Cependant, pour éviter toute immoralité, il est préférable que chaque homme ait sa femme et que chaque femme ait son mari. ³ Que le mari accorde à sa femme ce qu'il lui doit et que la femme agisse de même envers son mari. ⁴ Car le corps de la femme ne lui appartient plus, il est à son mari. De même, le corps du mari ne lui appartient plus, il est à sa femme. ⁵ Ne vous refusez donc pas l'un à l'autre. Vous pouvez, certes, en plein accord l'un avec l'autre, renoncer pour un temps à vos relations conjugales afin de vous consacrer davantage à la prière, mais après cela, reprenez vos rapports comme auparavant. Il ne faut pas donner à Satan l'occasion de vous tenter par votre incapacité à vous maîtriser. »

Commentaires et explications :

1. Le contexte de ce passage de la lettre de Paul est une réponse aux questions que l'église de Corinthe se pose par rapport au mariage et à la sexualité et lié à l'immoralité sexuelle de la ville et de sa prostitution sacrée.
2. Certains grecs, voulant rejeter l'immoralité, rejettent du même coup, le mariage et la sexualité. Cela trouble les chrétiens de Corinthe qui se posent la question de faire de même.
3. La difficulté de résister aux tentations sexuelles est logique car elles éveillent des désirs humains et naturels en nous. Dieu à prévu le mariage pour satisfaire ces désirs et pour protéger les conjoints de la tentation. C'est une responsabilité que de prendre soin intimement l'un de l'autre. Il faut donc savoir satisfaire les besoins et les désirs mutuels (consentis et équilibrés).
4. D'un point de vue spirituel, notre corps appartient à Christ car il nous a rachetés. D'un point de vue physique, il appartient à notre conjoint car Dieu à conçu le mariage de telle sorte que par leur union, l'homme et la femme ne forment qu'un (Gen2.24). Paul souligne donc l'égalité parfaite des conjoints pour le domaine sexuel, il ne peut y avoir de domination ou d'abstinence contrainte dans la relation.

Texte 2 : Cantique des cantiques 4

«4 « Que tu es belle, ô mon amie, que tu es belle !
Tes yeux ressemblent à des colombes
dessous ton voile,
ta chevelure est comme un troupeau de chèvres
dévalant le mont Galaad^[a].

² Tes dents ressemblent à un troupeau de brebis
passé aux mains des tondeurs
qui reviendrait du lavoir.
Chacune d'elles a sa jumelle,
aucune n'est solitaire.

³ Voici tes lèvres comme un ruban écarlate ;
combien ta bouche est charmante !
Et tes tempes ressemblent à des moitiés de
grenades^[b]
dessous ton voile.

⁴ Ton cou ressemble à la tour du roi David,
bâtie comme un arsenal :
mille rondaches y sont pendues^[c],
tous les pavois des héros.

⁵ Comme deux faons, jumeaux d'une gazelle,
paissant parmi les lis, sont tes deux seins. »

⁶ « Et quand viendra la brise
à la tombée du jour,
et quand s'estomperont les ombres,
je m'en irai vers la montagne de la myrrhe,
vers la colline de l'encens. »

La beauté de l'amour

⁷ « Tu es toute jolie, ô mon amie,
et sans aucun défaut.

⁸ Oh, viens du Liban avec moi, ma mariée^[d],
oui, viens du Liban avec moi.
Veuille descendre^[e] du sommet de l'Amara,
du sommet du Senir, et de l'Hermon^[f],
là où les lions ont leur retraite,
et les panthères dans les montagnes.

⁹ Tu chamboules mon cœur, ô toi, ma sœur^[g], ma
mariée,
tu chamboules mon cœur par un seul regard jeté
par tes yeux,
par un seul des bijoux de tes colliers.

¹⁰ Ton amour est bien délicieux, ô toi, ma sœur, ma
mariée,
oui, ton amour est plus exaltant que le vin
et la senteur de tes parfums plus que tous les
arômes.

¹¹ Tes lèvres, distillent du miel, ma mariée,
du miel, du lait sont sous ta langue,
et le parfum de tes habits est tout pareil aux
senteurs du Liban.

¹² Tu es un jardin clos, ô toi, ma sœur, ma mariée,
un jardin clos^[h] et une fontaine scellée^[i].

¹³ Tes rameaux^[j] forment un verger de grenadiers
aux fruits exquis,
henné et nard l'embaument,

¹⁴ le nard et le safran et la canne odorante, le
cinnamome^[k],

et toutes sortes de plantes donnant de l'encens,
l'aloès et la myrrhe,
avec les plus fins aromates.

¹⁵ Tu es la source des jardins,
un puits d'eaux vives,
et d'eaux ruisselant du Liban^[l].

¹⁶ Eveille-toi, brise légère,
viens, doux zéphyr,
que mon jardin, exhale ses parfums. »

Le jardin de l'amour

« Que mon bien-aimé entre dans son jardin
et qu'il en goûte les fruits exquis. »

4.1 Noires comme les chèvres de ce pays.

4.3 A cause de leur couleur rougeâtre (voir 6.7).

4.4 Allusion au collier formé de pièces de monnaie entourant le cou comme les boucliers ronds suspendus autour des tours (Ez 27.10-11).

4.8 Le mot hébreu, qui se retrouve aux v. 9, 10, 11, 12 et en 5.1, désigne l'épousée, juste avant ou juste après le mariage, comme en Os 4.13ss

4.8 Autre traduction : tu contempleras.

4.8 Différents sommets du nord d'Israël.

4.9 ma sœur: terme d'affection du langage amoureux, courant dans la poésie du Proche-Orient ancien (voir v. 10, 12 ; 5.1).

4.12 D'après divers manuscrits hébreux et les versions anciennes. Le texte hébreu traditionnel porte un terme de sens incertain souvent rendu par source ou fontaine. Les deux types de textes hébreux ne diffèrent que par une seule lettre.

4.12 On avait l'habitude de fermer les puits (Gn 29.2-3).

4.13 Autre traduction : Tes ruisseaux arrosent un verger.

4.14 Diverses plantes aromatiques précieuses.

4.15 Dont les neiges éternelles alimentent des cours d'eau frais et intarissables.

Commentaires et explications :

1. Le chapitre 4 présente la sexualité conjugale comme une réalité bonne et voulue par Dieu, où l'époux célèbre explicitement la beauté corporelle de son épouse (yeux, cheveux, lèvres, seins), ce qui réhabilite le corps et le désir dans l'alliance du mariage plutôt que dans la honte (Ct 4.1-7).
2. La dynamique du chapitre souligne une intimité nourrie par la parole valorisante et l'admiration, car l'amour se communique aussi par des paroles qui honorent et sécurisent ("Tu es toute belle... il n'y a aucun défaut en toi"), montrant que l'union physique s'inscrit dans une relation d'alliance et de dignité.
3. Les images du "jardin privé", de la "fontaine fermée" et de la "source réservée" expriment l'exclusivité et la protection de l'intimité sexuelle: elle est un don précieux, gardé et réservé à la relation conjugale (Ct 4.12, 15).
4. Le point culminant "Que mon bien-aimé entre dans son jardin... qu'il mange de ses fruits" décrit une mutualité du don et du plaisir, où l'épouse invite librement et où l'époux reçoit, ce qui place la sexualité sous le signe du consentement, de la joie et de la réciprocité (Ct 4.16).
5. La profusion d'aromates, de parfums et de fruits (myrrhe, nard, safran, etc.) montre que Dieu n'a pas créé une sexualité minimaliste ou utilitaire, mais une intimité conjugale riche, sensorielle et réjouissante, orientée vers la communion (Ct 4.13-14).
6. Théologiquement, Ct 4 s'insère dans la logique biblique du mariage comme cadre légitime de l'union "une seule chair", et le Cantique chante cette unité sans gêne, comme faisant partie de l'ordre créationnel de Dieu.
7. Enfin, Ct 4 rappelle que la sexualité du couple marié n'est pas seulement un acte, mais une liturgie de l'alliance: elle unit l'affection, l'exclusivité, la beauté, l'invitation et la joie, de sorte que l'intime devient un lieu où l'amour se donne et se reçoit dans la paix. Cela devient un acte d'adoration envers Dieu.

Texte 3 : Proverbes 5.18-20

« **18** Que ta source soit bénie ! Fais ta joie de la femme que tu as aimée dans ta jeunesse, ¹⁹ biche charmante, gracieuse gazelle, que ses charmes t'enivrent toujours et que tu sois sans cesse épris de son amour ! ²⁰ Pourquoi, mon fils, t'amouracherais-tu de la femme d'autrui ? »

Commentaires et explications :

1. Dieu n'a jamais voulu que le mariage soit synonyme d'ennui, d'absence de plaisir et de monotonie. Les relations sexuelles sont un don qu'Il a fait aux mariés pour leur plaisir mutuel. C'est un plaisir exclusif et réservé à l'intimité du couple marié.
2. Une joie véritable devrait nous envahir au moment où nous décidons de prendre plaisir avec notre conjoint et de nous engager à répondre à ses désirs et besoins.
3. Le danger est de banaliser le sexe et de le pratiquer sans chercher à comprendre le plan de Dieu, son envie d'épanouissement pour nous et de rechercher une satisfaction sexuelle sans la bénédiction de Dieu.
4. Le reste du chapitre 5 des proverbes est une mise en garde contre l'immoralité sexuelle. Les désirs sexuels ne sont pas niés mais canalisés dans le mariage par l'amour, la fidélité et la joie partagée

Texte 4 : Hébreux 13.4

« Que chacun respecte le mariage et que les époux restent fidèles l'un à l'autre, car Dieu jugera les débauchés et les adultères. » **BDS**

« Que le mariage soit honoré de tous, et le lit conjugal exempt de souillure, car Dieu jugera les impudiques et les adultères. » **LSG**

Commentaires et explications :

1. Ce verset pose un principe normatif: le mariage doit être “honoré de tous”, donc reconnu comme une institution sainte et digne de respect, y compris par l’Église et la société, et pas seulement par les époux.
2. Le lit conjugal doit rester “sans souillure”: la sexualité est bonne et pure dans l’alliance du mariage, mais elle devient moralement impure quand elle est vécue hors de ce cadre voulu par Dieu.
3. Le texte trace une frontière éthique claire: Dieu condamne la débauche (sexualité en dehors du mariage) et l’adultère (infidélité dans le mariage), ce qui protège l’exclusivité sexuelle du couple.
4. L’avertissement “Dieu jugera” donne un poids théologique à l’éthique sexuelle: l’intimité n’est pas neutre spirituellement, elle engage notre responsabilité devant Dieu et appelle à la sainteté.
5. Dans une perspective pastorale, ce verset combat à la fois le mépris du mariage (ascétisme qui dévalorise l’union) et la banalisation du sexe (permissivité qui déchire l’alliance), en ramenant le croyant à l’honneur, la fidélité et la pureté.
6. Le mot grec utilisé pour désigner le lit est *koite* (*koy* -*tay*) et dans les textes anciens par association littéraire (métonymie), il désigne les relations sexuelles. En français, on parle parfois du *coït* pour l’acte sexuel, dérivé du latin *coitus*, lui-même influencé par le terme grec précité. On peut donc en tirer une traduction littérale et imagé “ que chacun honore l’acte sexuel “.

Question : Puis-je perdre mon salut si j’ai eu des relations sexuelles avant mon mariage, ma conversion et ma repentance ?

- Hébreux 13.4 rappelle que Dieu prend au sérieux l’immoralité sexuelle, mais il appelle surtout les croyants à honorer le mariage et à garder une sexualité pure dans l’alliance. Pour celui qui s’est tourné vers Christ dans une vraie repentance, un passé sexuel d’avant conversion ne le condamne plus comme le rappelle Paul dans 1Corinthiens 6.11 : « *Voilà bien ce que vous étiez, certains d’entre vous. Mais vous avez été lavés, vous avez été purifiés du péché, vous en avez été déclarés justes au nom du Seigneur Jésus-Christ et par l’Esprit de notre Dieu.* », et “il n’y a maintenant aucune condamnation pour ceux qui sont en Jésus-Christ”. Par contre, si quelqu’un revendique Christ mais refuse de se repentir et persiste volontairement dans l’impureté, le problème devient l’authenticité de la foi (pas « *j’ai trop péché avant* » mais « *est-ce que je me soumet vraiment à Christ aujourd’hui ?* ») avec les conséquences dramatiques que cela peut avoir.

2. Temps d’enseignement biblique (≃ 30-40 minutes)

Objectif : Redonner à la sexualité sa place sainte et belle dans le mariage, combattre les tabous et les fausses idées, et apprendre à cultiver le désir dans la durée, avec l’aide du Saint-Esprit. Accueillir la sexualité comme une zone spirituelle et pas profane où le cœur adore, sert, se donne et obéit à Dieu.

Introduction (3-5 minutes)

Questions d’ouverture :

- Selon les versets lus, quels mots (ou quelles expressions) vous semblent les plus importants pour comprendre la vision biblique de l’intimité dans le mariage ?
- Selon vous, quel est le plus grand défi aujourd’hui pour vivre une vision saine et honorable de la sexualité (par exemple : la culture, le rythme de vie, la fatigue, les écrans, le manque de dialogue, les blessures, la tentation etc.) ?
- En général, qu’est-ce qui aide le plus un couple à grandir dans l’unité et la confiance au fil des années, et pourquoi cela influence aussi l’intimité ?

- Si tu devais donner un seul conseil “plein de grâce” à quelqu’un qui a une vision abîmée ou confuse de la sexualité (sans entrer dans des détails personnels), quel serait-il ?

Historiquement, certains chrétiens ont perpétué une vision négative du sexe, comme cela a été le cas dès le début de l’ère chrétienne (catholicisme, anglicanisme, montanisme, orthodoxie, ascétisme...) où l’activité sexuelle était restreinte à la procréation. Ce malentendu persiste, certains chrétiens considérant encore les discussions sur le sexe comme inappropriées. Nulle part dans la Bible, le sexe n’est assimilé comme tel au péché. Nulle part non plus, la Bible n’adopte une attitude prude à son égard.

La Bible n’aborde pas la sexualité comme un sujet sale mais comme un sujet puissant, donc à honorer et à protéger. Jésus en rappelle l’importance en citant les Ecritures « *C’est pourquoi l’homme quittera son père et sa mère pour s’attacher à sa femme et les deux ne feront plus qu’un* ». Il existe deux dangers qui sont diamétralement opposés :

- La banalisation de la sexualité : consommation, performance, comparaison, pornographie etc. Cela finit par rendre la sexualité destructrice.
- L’affliction : certains croyant chargent la sexualité de honte et de silence, et finissent pas se priver d’un don de Dieu ou... de la vivre sans joie.

Suite au péché et à la séparation, le monde est brisé et il en est de même pour notre sexualité (tentations, déformations, blessures etc.) mais prenons conscience que Dieu nous a donné Sa grâce pour tous les aspects de notre vie dont la sexualité !

1. La sexualité comme don de Dieu (10-12 min)

Dans le mariage, l’intimité n’est ni un tabou, ni une monnaie d’échange, ni un instrument de pouvoir ; c’est un don réciproque, une responsabilité d’amour, et une protection spirituelle.

1.1. Une alliance, pas une consommation :

Cela sous-entend que l’intimité (y compris sexuelle) n’est pas un produit à prendre, mais une expression d’un engagement total et durable devant Dieu.

- En [1 Corinthiens 7.4](#), Paul décrit une réciprocité radicale : chacun “n’est pas maître” de son corps de manière autonome, mais se donne à l’autre dans le cadre de l’alliance. Cela combat la logique de consommation où l’un “prend” et l’autre “fournit”, car l’alliance met les deux dans une posture de don et de service, pas de droit égoïste. Dans ce cadre, la question n’est pas “*qu’est-ce que j’obtiens ?*” mais “*comment puis-je aimer et honorer ?*”, ce qui s’accorde avec l’appel à l’amour concret (1 Corinthiens 13.5 : *l’amour “ne cherche pas son intérêt”*).
- Genèse 2.24 enseigne que l’union conjugale crée une unité (“*ils ne feront qu’un*”), qui touche la personne entière et pas uniquement le corps. Cela explique pourquoi la sexualité, dans la Bible, a une portée d’alliance : elle exprime et approfondit une unité déjà promise (“s’attachera à sa femme”), donc elle ne peut pas être réduite à un acte isolé ou à une performance. Le sexe devient un des carburants de la bonne dynamique du couple. Dans le bon contexte du mariage, il exprime et approfondit une forme particulière de l’amour éros qui s’ajoute à l’amour agape.
- Paul cite [Genèse 2.24](#) en [Éphésiens 5.31-32](#) et affirme que ce “mystère” parle de Christ et de l’Église. Autrement dit, l’alliance conjugale est un signe : fidélité, don de soi, protection, et persévérance renvoient à l’amour de Christ pour son peuple. Donc “consommer” l’autre (l’utiliser) contredit le message même que le mariage est censé raconter, tandis que servir et aimer aligne le couple avec ce qu’il représente.

- Le corps n'est pas un objet, il est le temple du Saint-Esprit, donc à honorer. Nos problèmes sexuels ne sont pas horizontaux (technique, contexte, physique) mais verticaux, c'est-à-dire une question de cœur et d'adoration. Quand le corps est traité comme un bien de consommation, on glisse vers l'idolâtrie en cherchant dans la créature ce que seul le Créateur peut donner. On devient donc esclave de la sexualité. Il ne peut y avoir de sexualité centrée sur soi-même mais au contraire ouverte sur son conjoint et en accord avec Dieu.
- Dans la Bible, l'alliance crée un cadre stable : "quitter... s'attacher... ne faire qu'un" implique une rupture d'anciennes loyautés, une nouvelle priorité, et une durée. L'écrivain Sam Allberry dans son livre : Pourquoi Dieu se mêlerait-il de ma vie sexuelle ? formule cette dimension de promesse : "Le sexe est la manière que Dieu a choisie pour que deux personnes puissent se dire réciproquement : 'Je t'appartiens complètement, durablement et exclusivement.'" Cela aide le couple spirituellement : la sécurité (relationnelle et émotionnelle) nourrit la communion, alors que la consommation (où l'autre est un moyen) produit souvent peur, distance, honte, ou domination.
- Paul montre que l'autorité sur le corps est symétrique (mari ↔ femme), ce qui casse toute lecture de type droit unilatéral. Le modèle d'Éphésiens 5 (études précédentes) associe amour sacrificiel (mari) et respect (femme), dans une logique d'imitation de Christ, pas d'exploitation. Et l'éthique biblique insiste sur la dignité de la personne : Jésus vise le cœur (désir, convoitise) précisément pour protéger l'autre de l'objectification (transformer l'autre en bien consommable), et pas pour mépriser la sexualité.

Application concrète

Je renonce à prendre ; j'apprends à me donner
 Je renonce à tester ma valeur ; j'apprends à servir l'autre
 Je renonce à prouver ; j'apprends à aimer

1.2. Une protection pour le couple :

1 Corinthiens 7.1-5 n'est pas un texte-argument pour obtenir un acte sexuel, mais un texte biblique qui vise à protéger l'unité du couple par la réciprocité, la prière, et une sagesse réaliste face à la tentation.

- « *Ne vous privez pas* » parle d'unité, pas de performance, Paul situe cette recommandation dans une logique de réciprocité conjugale (1 Corinthiens 7.3-4) et de protection spirituelle (1 Corinthiens 7.5). L'enjeu n'est pas de faire un acte sexuel mais de garder l'alliance vivante : communication, affection, disponibilité, et retour à la communion quand une abstinence a été décidée. Le pasteur et écrivain Paul David Tripp auteur de Une sexualité made in Dieu rappelle que le sexe, isolé de la vie conjugale perd son sens et devient facilement quelque chose qu'il n'est pas (un miroir déformant), car nos réflexes naturels sont souvent centrés sur soi, les droits, l'exigence.
- « *D'un commun accord* » : la Bible encadre les relations sexuelles par le consentement et la paix. Le texte est explicite : l'abstinence (donc la décision sur ce point) n'est légitime que "d'un commun accord" et "pour un temps" (1 Corinthiens 7.5). Cela signifie que le passage ne justifie ni la contrainte, ni le chantage, ni la manipulation (menaces, culpabilisation, pression spirituelle), parce que l'esprit du texte est l'accord sincère et la protection du couple. Le cadre général de l'amour chrétien interdit de chercher son intérêt au détriment de l'autre : "l'amour... ne cherche pas son intérêt" (1 Corinthiens 13.5).

Si l'un des conjoints à peur, se sent forcé, ou vit une douleur/blocage, on n'est plus dans "l'accord", mais dans une fracture relationnelle, qui peut être accompagnée selon les principes bibliques (Galates 6.1-2). Les référents concernant les violences sexuelles au sein de l'église sont Katelen Villain, Carine Chenut, Pascal Braems et Stéphane Payet.

- La sexualité est aussi spirituelle, Paul prévoit une abstinence ponctuelle pour une raison spirituelle : se consacrer à la prière (1 Corinthiens 7.5). Ce détail montre que l'intimité n'est pas hors de Dieu : le couple peut temporairement mettre à part ce don, non par dégoût du corps, mais pour chercher Dieu ensemble d'une manière particulière. Il existe bien sûr d'autres raisons (physiques, émotionnelles, etc.) qui peuvent être propices à l'abstinence. Le tout étant de communiquer dans le couple (voir études précédentes).
- La restauration de la connexion n'est pas "reprenre un dû". Le verset dit « *puis retournez ensemble* » (1 Corinthiens 7.5), ce qui implique une dynamique de retrouvailles et de proximité. Le but n'est pas d'installer une logique de dette ("tu me dois"), mais de réduire la distance qui expose le couple à la tentation et au refroidissement. Quand le cœur se déplace de l'alignement prévu par Dieu (hors du conjoint marié), on prépare des catastrophes relationnelles : l'adultère du corps suit souvent un adultère du cœur.
- Réalisme biblique et humilité sont la reconnaissance de la vulnérabilité : « *de peur que Satan ne vous tente à cause de votre manque de maîtrise* ». Ce n'est pas de la paranoïa : c'est une vision biblique du combat (désirs, tentations, opportunités), et un appel à la prudence sans honte. David Tripp souligne que nos plus grands dangers sexuels ne viennent pas seulement de la culture, mais de ce qui réside en nous (égoïsme, "moi-isme"), tout comme le souligne Jésus dans Matthieu 15.19 « *En effet, c'est du cœur que viennent les mauvaises pensées, les meurtres, les adultères, l'immoralité sexuelle etc.* » d'où notre besoin de grâce et de garde-fous.

Ce réalisme ne doit jamais devenir une arme ("si tu refuses, tu me fais tomber") : chacun demeure responsable devant Dieu, et l'amour demeure la règle (Galates 6.1 ; 1 Corinthiens 13.5).

- Honorer l'autre, c'est aussi l'écouter. La Bible appelle à agir avec compréhension et à honorer son conjoint, sinon la vie spirituelle elle-même en souffre ("*afin que rien ne fasse obstacle à vos prières*", 1 Pierre 3.7). Donc, si l'histoire d'un conjoint inclut des blessures (traumatisme, honte, peur, douleurs), l'obéissance n'est pas de forcer un texte, mais de porter un fardeau, d'accompagner, et de chercher la restauration dans la vérité et la douceur. La loi seule ne transforme pas : nous avons besoin d'une grâce qui pardonne et qui transforme le cœur, là où se déroule la vraie bataille.

1.3. Un enjeu spirituel :

La sexualité est un enjeu spirituel parce qu'elle révèle ce qui gouverne le cœur (adoration, identité, sécurité) et parce que Dieu veut y faire porter un fruit nouveau par son Esprit.

- La sexualité révèle l'adoration du cœur. Quand nous laissons une sexualité débridée nous mener, cela nous oppose à l'appel biblique : « *Soyez réconciliés avec Dieu !* » (2 Corinthiens 5.20). Concrètement, dès que Dieu n'est plus au centre, la sexualité glisse facilement vers une recherche de "gloire" pour soi (plaisir, pouvoir, contrôle, validation), alors que le sexe est censé être un "signe" qui pointe vers la gloire de Dieu.
- L'idolâtrie sexuelle commence quand on demande au sexe ce que Dieu seul peut donner. Tout être humain cherche un "sauveur" (identité, paix, sens), et que chercher dans la création ce que seul le Créateur peut donner finit en dépendance : "*ce qui semblait être une liberté finit par être un esclavage*". C'est une définition très concrète de l'idolâtrie : le sexe devient un moyen de contrôle (je

maîtrise), d'évasion (j'anesthésie), ou de validation (je prouve que je vau quelque chose). La Bible nous aide à nommer cette dynamique : "le désir d'une bonne chose devient une mauvaise chose lorsque ce désir devient une chose dominante", car le cœur passe sous la domination de la créature (partenaire sexuel) plutôt que du Créateur.

- Le vrai champ de bataille est le cœur, pas seulement le comportement. L'adultère du corps suit un déplacement préalable du cœur, et le changement durable ne vient pas d'une simple gestion extérieure. Cela rejoint l'enseignement biblique selon lequel l'Esprit ne vient pas seulement "corriger des actes", mais transformer les désirs et les réflexes intérieurs (cf. fruit de l'Esprit, Galates 5.22-23). C'est aussi pour cela que l'Évangile n'est pas juste un code moral : il restaure l'adoration, en remettant Dieu à sa place et en remettant les dons (dont la sexualité) à leur place.
- Vous ne vous appartenez pas : l'Esprit rend l'intimité plus sûre. Ainsi Paul relie directement sexualité et appartenance à Dieu : « *Votre corps est le temple du Saint-Esprit... Vous ne vous appartenez pas à vous-mêmes... Rendez donc gloire à Dieu dans votre corps.* » (1 Corinthiens 6.19-20). Quand ce cadre est reçu, il devient un garde-fou : mon corps, le corps de l'autre, et notre intimité ne sont pas des outils pour mon agenda ou mon envie, mais des réalités à honorer devant Dieu. Réduire la Bible à "une liste de limites" est insuffisant ; la grâce de Jésus vise plus profond que le comportement : elle vient sauver de "moi-même" et réordonner mes motivations, m'apprendre à honorer et chérir mon conjoint.
- Le fruit de l'Esprit : climat de sécurité, pas climat de pression. Paul dans son épître aux Galates 5.22-23 décrit le "fruit de l'Esprit" : *amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, foi, douceur, maîtrise de soi*. Appliqué au couple, ce fruit crée un climat où l'intimité devient plus sûre : la douceur combat la brutalité, la patience combat l'exigence, la maîtrise de soi combat la pression, et l'amour combat l'utilisation de l'autre. C'est une clé pastorale : l'Esprit ne produit pas d'abord de la performance sexuelle, il produit une qualité de relation qui rend possible une intimité plus joyeuse et plus paisible.
- Réordonner le cœur nous fait passer du "sexe comme maître" à "Christ comme Maître". Combien de gens sont esclaves du sexe par manque du "principe de maîtrise" : même une bonne chose (comme le sexe) devient destructrice quand elle devient dominante, c'est-à-dire quand elle prend la place d'un maître. Le remède biblique n'est pas l'autonomie ("je gère seul" – recherche du plaisir solitaire ou indifférence des besoins de son conjoint), mais la seigneurie de Christ : vivre une sexualité qui reconnaît Dieu, avoue le péché, et célèbre la grâce qui transforme. Cette perspective redonne de l'espérance : l'Évangile n'est pas une condamnation permanente, mais une puissance de restauration, parce que Jésus donne pardon et aide réelle dans le combat.

Histoire et application

Thomas rentre fatigué et tendu, et il cherche l'intimité comme une preuve qu'il est encore aimé.

Quand sa femme refuse (épuisée), il se ferme et devient froid, persuadé d'être rejeté.

Dans la prière du soir, une phrase lui revient : "*l'amour... ne cherche pas son intérêt*" (1 Corinthiens 13.5).

Le Saint-Esprit le convainc que sa vraie soif est la sécurité, pas un "dû", et il va demander pardon.

Ils reparlent calmement, et ils décident de se retrouver autrement ce soir-là (tendresse, écoute), sans pression.

Encourager, bénir, exprimer de la gratitude pour le conjoint que Dieu nous a offert.

Au refus, répondre par la douceur, un mot gentil, un geste tendre.

Prier pour remettre la situation auprès de Dieu et apprendre à aimer plutôt que prendre.

2. Cultiver le désir (10-12 min)

Dieu ne nous appelle pas seulement à éviter le péché, mais à apprendre une joie sainte, une admiration verbale, une tendresse sécurisante et une célébration dans l'alliance. Dieu est le créateur du sexe, Il a mis en mouvement nos pulsions humaines, non pas pour torturer les hommes et les femmes mais pour leur apporter plaisir et épanouissement. Dieu n'as pas créé la femme semblable à l'homme mais avec des attributs physiques différents pour interdire cette utilisation dans le cadre du mariage.

1.1. Dieu assume le langage du désir

- Le Cantique 4 montre un désir exprimé en poésie et en honneur : « *Que tu es belle, mon amie...* » puis une louange détaillée qui n'humilie pas, ne compare pas, ne consomme pas. La Bible n'est pas avare sur ce sujet et renvoie explicitement au Cantique 4.1-7 comme exemple de franchise biblique.
- Cette franchise biblique corrige deux dérives opposées : le tabou (tout est sale) et la vulgarité (tout est objet), en gardant une parole qui édifie et protège la dignité comme nous le rappelle Proverbes 18.21 « *La mort et la vie sont au pouvoir de la langue : qui aime se répandre en paroles mangera les fruits qu'elles auront produits* ».
- L'alliance devient un espace où l'on peut nommer le désir sans honte, parce que Dieu voit les voies de l'homme et approuve l'intimité vécue dans son plan (Proverbes 5.21, dans le contexte de Proverbes 5).
- Les meilleurs rapports sexuels ne se limitent pas aux belles personnes, aux corps parfaits mais à l'amour, l'intimité proposée par deux conjoints qui s'aiment et sont plus intéressés par la recherche du plaisir du conjoint et comment le/la mettre en valeur.

1.2. Désir et admiration : la puissance des paroles

- Cantique 4 est structuré comme une louange progressive : regarder, nommer, comparer avec des images belles, puis conclure « *Tu es toute belle... il n'y a aucun défaut en toi* ». L'érotisme est porté par la louange plutôt que par l'exigence.
- Les mots et l'attitude mentale façonnent l'amour : la critique intérieure tue l'amour, alors que la gratitude le fait reflourir, et on peut relier cela à Philippiens 4.8 « *Enfin, frères et sœurs, nourrissez vos pensées de tout ce qui est vrai, noble, juste, pur, digne d'amour ou d'approbation, de tout ce qui est vertueux et mérite louange* ».
- La Bible confirme le poids spirituel de la parole : des paroles qui édifient communiquent une grâce, alors que des paroles malsaines dégradent le climat du foyer ainsi que Paul le rappelle dans son épître

aux Ephésiens 4.29 « *Ne laissez aucune mauvaise parole franchir vos lèvres ; ayez au contraire des paroles empreintes de bonté, qui aident les autres à grandir dans la foi selon les besoins. Ainsi elles feront du bien à ceux qui vous entendent.* ». Attention aux mots qui cassent le désir : Le couple pastoral Tim et Beverly LaHaye, auteur du livre 'L'acte conjugal, la beauté de l'amour sexuel' montre pastoralement que le ridicule, la critique, ou des termes qui "désexualisent" (ex. appeler son épouse "maman") peuvent refroidir une relation au fil des années.

1.3. Le désir se cultive : temps, attention, sécurité

- Cantique 4 montre un climat de sécurité : l'autre n'est pas pressé, il contemple, il rassure, il n'utilise pas; cette sécurité nourrit le désir. Beverly LaHaye, appuyé par des études scientifiques, souligne que chez beaucoup de femmes, l'appétit sexuel est potentiel et peut être cultivé, et que l'attitude mentale et la communication sont déterminantes. C'est le contraire de l'homme chez qui le sexe est la pulsion la plus universelle.
- Il avertit qu'une relation où l'intimité est traitée comme un "devoir à accomplir" se détériore progressivement, car l'autre perçoit l'absence de joie et d'accueil. C'est au contraire un cadeau que l'autre nous fait et nous devons prendre soin de ce cadeau.
- Dieu a donné des organes bien spécifiques chez l'homme et la femme pour que le désir puisse devenir un terrain d'amour, de complicité et de partage. Ainsi les époux qui se sont unis peuvent profiter tout en profitant des différences que Dieu a mis dans l'homme et la femme.
- La Bible lie fortement l'intimité à la qualité de la relation : vérité, parole qui édifie, refus de la rancune installée; ces éléments protègent l'unité. Un principe biblique utile : l'amour cherche le bien de l'autre et construit un espace sûr; quand cet espace existe, le couple peut explorer et apprendre (rythme, préférences, tendresse, communication) sans honte.

Ephésiens 4.26-27, 4.29 sont des paroles que l'on cite souvent pour les relations au sein de l'église mais qui s'appliquent aussi dans le couple.

1.4. Plaisir mutuel : un langage biblique, pas mondain

- Proverbes 5.18-19 parle explicitement de joie conjugale et d'attraction envers son conjoint ("*fais ta joie...*", "*enivre-toi sans cesse de son amour*"). Ce texte s'inscrit dans une sagesse qui canalise le désir vers l'alliance : non seulement pour la procréation, mais aussi pour un plaisir mutuel et durable.
- Il rappelle aussi que Dieu a prévu une voie légitime pour libérer la pression du désir : le mariage (1Corinthiens 7.9) et replace cela dans une logique de protection contre l'immoralité. Le plaisir biblique est un plaisir de don : il vise la joie de l'autre, pas la consommation de l'autre; Paul rappelle que la sexualité conjugale implique une mutualité (1 Co 7.3-5).
- Là où la pornographie forme le cœur à convoiter et consommer, la Bible forme le cœur à se réjouir du conjoint et à bénir l'alliance (Proverbes 5.20 met en contraste « *l'étrangère* » et la joie du conjoint). Jésus pointe le danger d'un regard qui consomme (Mt 5.27-28).
- Le Cantique forme une autre école : admirer, honorer, se réjouir; l'érotisme y est lié à la personne (pas seulement au corps) et à l'alliance. Pour rendre le couple heureux sexuellement : viser le plaisir mutuel suppose d'apprendre le langage de l'autre (rythme, tendresse, paroles, cadre, temps etc.), de demander et d'écouter, et de refuser toute pression; le don crée la détente, et la détente favorise le plaisir.

1.5. Cultiver le désir "au fil des années" : vision long terme

- Le couple pastoral LaHaye rapporte via leur ministère et des témoignages que des habitudes mentales (gratitude vs critique) transforment réellement un mariage, au point de ramener l'amour quand on change volontairement la manière de penser et de parler.
- La Bible donne un cadre de croissance : construire un foyer où les paroles transmettent la grâce et où l'on n'attriste pas le Saint-Esprit ([Éphésiens 4.29-30](#)), ce qui touche directement le climat d'intimité.
- Il est à noter qu'il y a dans le couple le cycle des saisons : fatigue, stress, santé, culpabilité et mauvaise communication peuvent affecter fortement le désir, et qu'il existe des chemins de restauration (confession, apprentissage, prière). Un principe de progression : ne pas se précipiter, viser des réussites régulières plutôt que la performance, car "un succès en entraîne un autre" (logique d'apprentissage et d'encouragement).
- Pour résumer, il y a cinq piliers fondamentaux pour durer dans le temps et traverser les épreuves avec une sexualité épanouie et digne de Dieu :
 - Prière et unité spirituelle : prier ensemble nourrit la communion, baisse la dureté du cœur et facilite le pardon; cela soutient aussi l'intimité car l'unité spirituelle combat l'isolement et la rancune ([1 Pi 3.7](#) « *Vous de même, maris, vivez chacun avec votre femme en faisant preuve de discernement, et en tenant compte de la nature plus délicate de la femme. Traitez-les avec respect : elles doivent recevoir avec vous la vie que Dieu accorde dans sa grâce. Agissez ainsi afin que rien ne vienne faire obstacle à vos prières.* »).
 - Tendresse quotidienne : privilégier des gestes non sexuels qui disent "*je suis avec toi*"; cette tendresse réduit la distance émotionnelle et prépare une intimité joyeuse.
 - Réconciliation rapide : régler la colère avant qu'elle s'enracine; l'Écriture avertit que laisser la colère s'installer ouvre une brèche spirituelle et relationnelle ([Ep 4.26-27](#)).
 - Priorité au couple : « *quitter et s'attacher* » implique de protéger un espace conjugal (temps, disponibilité, frontières) afin que l'alliance reste le lieu principal de l'intimité ([Gn 2.24](#)).
 - Sagesse des saisons : adapter avec compassion quand le corps ou la vie changent (fatigue, grossesse, maladie, stress); se réjouir avec et pleurer avec, au lieu d'exiger ([Rm 12.15](#)).

3. Supprimer les fausses idées et les tabous (10-12 min)

Hébreux 13.4 présente l'honneur du mariage comme une protection active de l'alliance: un "lit conjugal" à garder sans souillure, parce que Dieu prend au sérieux l'immoralité et l'adultère. Supprimer les fausses images (pornographie, comparaison, performance) et les tabous (honte, silence) libère le couple pour une intimité conjugale heureuse, paisible et fidèle.

1.1. Que le mariage soit honoré

- Hébreux 13.4 relie honneur, pureté et jugement: l'intimité conjugale n'est ni sale, ni banale, mais digne et responsable devant Dieu.
- Honorer implique de protéger la relation: ce qui appartient au couple ne doit pas être exposé à des regards, récits, fantasmes ou pratiques qui le profanent.
- Le texte implique aussi une frontière: l'adultère et l'immoralité ne sont pas de simples écarts, mais des ruptures qui appellent un discernement et une crainte de Dieu.
- Une fausse piété consiste à être gêné du sujet (silence, malaise) alors même que la culture parle de sexe sans arrêt; beaucoup d'auteurs chrétiens souligne que cette timidité ecclésiale laisse les croyants seuls face aux mensonges et aux tentations.

- Pour le bonheur sexuel du couple, l'honneur crée un cadre où la tendresse et le plaisir peuvent exister sans peur d'être dégradants, parce qu'ils sont vécus dans l'alliance et non dans la consommation.

1.2. Trois mensonges à détruire

- Mensonge 1 (« *c'est seulement physique* »): l'union « *une seule chair* » (Gn 2) décrit une réalité globale et unifiée, pas une simple mécanique du corps. Ce mensonge blesse le couple parce qu'il pousse à minimiser l'impact émotionnel, spirituel et relationnel de l'intimité, alors que la Bible la présente comme une union profonde qui engage la personne entière.
- Mensonge 2 (« *si on s'aime, tout sera spontané* »): l'amour et le désir peuvent être éveillés au mauvais moment, donc ils doivent être gardés et orientés avec sagesse, pas abandonnés à l'impulsion. Ainsi un couple peut avoir des rythmes et des envies à des moments différents.
- Mensonge 3 (« *si on a des difficultés, on est anormal* »): rappelons-nous que nous vivons dans un monde brisé où souffrance, tentation et confusion existent, et que la grâce de Dieu est donnée pour le combat présent, pas seulement pour le passé. Pour le bonheur sexuel du couple, sortir de ces mensonges permet de passer d'une logique de fatalisme ("*ça doit venir tout seul*") à une logique de vérité ("*on apprend, on ajuste, on reçoit de l'aide*"), sans honte et sans panique.
- Marcher par l'Esprit devient un cadre concret pour une sexualité heureuse: l'amour, la paix, la douceur et la maîtrise de soi sont des forces qui apaisent l'anxiété, réparent la relation et rendent le don mutuel possible.

1.3. La honte, poison caché

- Le silence (et la clandestinité qui suit) entretient la folie sexuelle, alors que l'Évangile appelle une parole vraie et un accompagnement qui libère. La honte moralisante ("*je suis sale*") pousse à se fermer, fuir et cacher; elle contredit la promesse de pardon et de purification quand on confesse.
- La honte traumatique (abus, humiliations, blessures) n'est pas juste une question de volonté: elle produit souvent peur, blocage, dissociation, et demande un chemin patient, rempli de l'Esprit Saint où la sécurité est reconstruite (parfois avec une aide compétente).
- Jésus associe la liberté à la vérité (« *la vérité vous rendra libres* »), ce qui encourage un couple à sortir des non-dits et des doubles vies.
- [Jacques 5.16](#) donne une sagesse communautaire: l'aveu et la prière "les uns pour les autres" visent une guérison réelle, pas une simple moralisation.

Histoire et application

Marc se rapproche d'une collègue : messages tardifs, confidences, humour ambigu... "Rien de grave".

En rentrant, il est moins présent, et son épouse le sent, sans pouvoir dire pourquoi.

Un ami de l'église lui pose une question simple, sans accusation : "Est-ce que ça te rapproche de ta femme ou ça t'en éloigne ?". Le Saint-Esprit l'éclaire : le cœur s'est déplacé avant même l'acte (Matthieu 5.28), et il coupe court aux échanges.

Il choisit la vérité et la réparation : il en parle à sa femme, demande pardon, et ils reconstruisent la confiance avec du temps.

Faire le tri dans les relations ou échanges "gris" : identifier un message, un canal ou un lieu à réduire ou couper (par exemple, plus de messages privés tard le soir avec cette personne).

Poser volontairement un acte qui rapproche de son conjoint (ou, pour un célibataire, de frères/sœurs dans la foi) : temps de qualité, sortie, conversation

1.4. 5) La performance, prison moderne

- ✓ Notre société possède une culture sexualisée (et la pornographie) qui "entraîne" le cœur à convoiter, comparer, consommer, puis promet une satisfaction qu'elle ne peut tenir. Le plaisir et la séduction sont partie prenante de notre monde et se veulent sans tabou ni limites tel que nous le rappelle l'apôtre Jean dans sa lettre 1Jean 2.16 « *Car tout ce qui est dans le monde — la convoitise de la chair, la convoitise des yeux et l'orgueil de la vie — ne vient point du Père, mais vient du monde.* »
- ✓ La performance transforme l'intimité en examen ("réussir", "être à la hauteur"), ce qui nourrit l'anxiété et diminue la joie, alors que l'alliance vise le don, la sécurité et la fidélité. Une clé biblique est de remplacer l'obsession du résultat par la marche par l'Esprit: la paix, la patience et la maîtrise de soi font baisser la pression et rendent l'autre "habitable" (Galates 5.16-23), c'est-à-dire un cœur et une manière d'être qui rendent la relation respirable, sécurisante et propice à la proximité.
- ✓ La pornographie et la comparaison sabotent le bonheur sexuel parce qu'elles déplacent le couple du réel vers l'irréel (images, scénarios, attentes) et conduisent à l'insatisfaction chronique. Elle reprogramme le désir, ainsi au lieu d'apprendre à aimer une personne réelle, la pornographie entraîne le cœur à rechercher une expérience irréelle.
- ✓ Honorer le mariage, c'est donc préférer une intimité vraie (parfois simple, parfois lente, souvent imparfaite) à une intimité spectaculaire mais mensongère, parce que Dieu cherche un cœur droit plus qu'une performance.

4. Résumé : ce que nous avons appris (3-5 min)

- ✓ **Revenir à la vérité biblique** : Une partie de l'histoire chrétienne a entretenu une vision négative du sexe (silence, gêne, soupçon), mais la Bible ne présente pas la sexualité comme "sale" en soi. Elle la traite comme une réalité puissante à honorer et à protéger.

- ✓ **La sexualité, un sujet sain et saint, pas tabou** : Jésus rappelle le projet de Dieu: quitter, s'attacher, devenir "une seule chair". L'intimité conjugale fait partie d'une unité globale (cœur, corps, alliance), pas seulement d'une mécanique.
- ✓ **Deux dangers opposés** : D'un côté la banalisation (consommation, performance, comparaison, pornographie) qui finit par abîmer et détruire. De l'autre l'affliction (honte, silence, peur) qui prive d'un don de Dieu ou l'assèche de joie.
- ✓ **Un monde brisé, une grâce suffisante** : La chute a touché aussi la sexualité: tentations, déformations, blessures, confusion. Mais Dieu ne laisse pas ce domaine hors de sa grâce: il veut y apporter pardon, restauration et sagesse au quotidien.
- ✓ **Une Alliance, pas une consommation** : Dans le mariage, l'intimité n'est ni un produit à prendre ni un droit égoïste: c'est une expression d'engagement durable devant Dieu. La question devient « *comment aimer et honorer ?* » plutôt que « *qu'est-ce que j'obtiens ?* ».
- ✓ **Réciprocité et dignité du corps** : 1 Corinthiens 7 souligne une mutualité forte: chacun se donne à l'autre, sans domination unilatérale, dans une logique de service. Et comme le corps a une dignité devant Dieu, on refuse l'objectification et l'usage de l'autre.
- ✓ **Protection spirituelle et consentement** : « *Ne vous privez pas* » vise l'unité du couple et la protection face à la tentation, pas une logique de dette. L'abstinence éventuelle est encadrée : accord commun, pour un temps, puis retrouvailles—donc pas de contrainte, ni chantage spirituel. Le mariage et le lit conjugal sont à honorer et garder purs.
- ✓ **Un enjeu d'adoration et de transformation** : La sexualité révèle ce qui gouverne le cœur (sécurité, contrôle, validation, idoles) et Dieu veut y faire grandir le fruit de l'Esprit (amour, paix, douceur, maîtrise de soi). Cela aide à cultiver le désir de façon saine (paroles qui édifient, tendresse, sécurité) et à démolir les fausses idées (tabou ou performance).

3. Application concrète pour le mois

Objectif : Poser des actes simples et réguliers, sans pression, pour réchauffer la communion et restaurer la joie. Prier ensemble avant chaque temps spécifique.

«Seigneur notre Dieu, Père plein de bonté,

Nous venons devant toi ensemble, comme un seul couple, avec respect et simplicité.

Merci pour l'alliance du mariage, pour le don de nos corps, de nos cœurs, de notre histoire, et pour la grâce qui nous soutient.

Nous reconnaissons que nous avons parfois cherché des résultats, des preuves, des sensations, au lieu de te chercher toi.

Pardonne nos impatiences, nos comparaisons, nos exigences, nos silences, et tout ce qui met une pression qui écrase au lieu d'aimer.

Pardonne aussi nos peurs: peur de décevoir, peur d'être rejeté, peur d'être connu vraiment.

Saint-Esprit, viens conduire ce moment.

Donne-nous la paix qui calme l'urgence, la patience qui ouvre du temps, et la maîtrise de soi qui protège notre alliance.

Apprends-nous à parler vrai sans blesser, à écouter sans nous défendre, à nous honorer sans nous contrôler.

Seigneur Jésus, garde nos yeux et notre imagination: délivre-nous des images irréelles, des scénarios mensongers, et de tout ce qui vole la joie du réel.

Aide-nous à retrouver une tendresse simple: la douceur, l'attention, le respect, l'humour, la gratitude, et le plaisir de donner autant que de recevoir.

Nous te remettons notre intimité: nos désirs, nos limites, nos blessures, nos saisons, notre fatigue, notre rythme.

Fais de notre couple un lieu sûr, habitable, où chacun peut respirer, guérir, et grandir.

Maintenant, donne-nous humilité et courage pour réfléchir aux changements à venir: montre-nous ce que tu veux transformer, une étape à la fois, sans honte et sans précipitation.

Et que tout cela soit pour ta gloire, et pour notre joie dans l'alliance.

Au nom de Jésus-Christ, Amen.»

Exercice 01	Les dix minutes de vérité + prière : on parle tour à tour ; on parle en "je" ; l'autre reformule ; on ne débat pas. 1 fois par semaine
	<ul style="list-style-type: none">• Qu'est-ce qui m'a rapproché(e) de toi cette semaine ?• Qu'est-ce qui m'a éloigné(e) ?• De quoi as-tu besoin pour te sentir en sécurité avec moi ?
Exercice 02	Le rituel d'admiration : Chacun dit une phrase d'admiration (caractère, service, beauté, courage etc.). Se base sur le Cantique 4 et Proverbes 18.21 Plusieurs fois dans la semaine (simplicité et sincérité)
	<ul style="list-style-type: none">• J'admire ta manière de vivre ta foi au quotidien: tu choisis la paix et la fidélité même quand personne ne regarde, et ça rend notre foyer plus solide.• Je suis reconnaissant(e) pour ton esprit de service: tu portes tellement de choses (maison, travail, démarches, charge mentale) sans te plaindre, et tu le fais avec une belle attitude.• Je t'admire aussi dans ce que tu dégages aujourd'hui: ta simplicité, ton style, ta beauté/ton charme véritable, et le courage d'être toi dans ce monde de comparaison; ça me donne envie de te chérir davantage.
Exercice 03	Le rendez-vous protégé : retrouver la complicité ; l'intimité physique se nourrit souvent d'abord de la sécurité relationnelle. Se base sur Marc 6.31 1 fois par semaine au minimum
	<ul style="list-style-type: none">• Sanctuariser un temps avec une durée non négociable, sans écran, pour sortir du mode « gestion courante » et redevenir simplement mari et femme.• Pas de logistique quotidienne (courses, ménages, gestion enfants etc.), pas de sujets explosifs, l'objectif étant l'écoute, la gratitude et la joie à deux.• Protéger l'atmosphère par une activité simple (balade, RDV dans un café / restaurant, activité de loisirs etc.) avec la posture de « on se choisit ensemble » plutôt que d'optimiser, sans pression de performance ou d'irréel.
Exercice 04	L'hygiène du cœur : Faire le tri dans tout ce qui peut encombrer et parasiter la relation sincère et épanouie puis en parler. Se base sur Psaumes 101.3

	Tous les jours
	<ul style="list-style-type: none"> • Filtrer les entrées : je choisis intentionnellement ce que je laisse nourrir mon imagination (écrans, réseaux, séries, comptes, musique), parce que ce que je contemple finit par orienter mes désirs (Ph 4.8 ; principe de Job 31.1). • Fuir et remplacer : je ne me contente pas de “résister”, je fuis ce qui déclenche la convoitise et je poursuis activement autre chose (2 Tm 2.22) : une activité saine, un moment de prière, un texte biblique, une conversation vraie. • Mettre en lumière : je refuse la clandestinité (honte/silence) en parlant à Dieu et, si besoin, à une personne sûre (1 Jn 1.9 ; Jc 5.16), parce que la grâce de Dieu est donnée pour le combat quotidien, pas pour un idéal irréaliste, et l’honnêteté est un tournant majeur dans la lutte.

4. Questions / réponses en groupe (≠ 30 minutes)

Exemples pour lancer la discussion :

- Selon 1 Corinthiens 7.1-5, quel est l’équilibre entre disponibilité et respect/consentement ?
- Qu’est ce qui, concrètement, éteint le désir ?
- Que nous apprend le Cantique 4 sur l’importance des paroles et du regard ?
- Comment Hébreux 13.4 nous protège-t-il des deux extrêmes que sont la banalisation et la diabolisation ?
- Comment inviter le Saint Esprit dans l’intimité conjugale sans tomber dans la culpabilité ou la superstition ?

5. Quiz de compréhension (≠ 10 minutes)

1. Quel est le type d’abstinence que préconise Paul dans 1Corinthiens 7.5 ?
2. Que montre le Cantique 4 comme sentiment dans l’alliance ?
3. Que nous enseigne Hébreux 13.4 ?
4. Citer 3 ennemis fréquents du désir dans la durée selon l’étude ?
5. Selon les auteurs chrétiens étudiés, le problème sexuel dans le couple est lié à quoi principalement ?
6. Dans la sexualité dans le couple, est ce que tout est permis ?

6. Temps de prière et d’intercession (≠ 10 minutes)

Sujets possibles :

- Pour restaurer l’honneur du mariage et la joie de l’intimité (Hébreux 13.4).
- Pour la guérison des blessures et la fin de la honte (Psaumes 147.3).
- Pour la pureté du cœur et la délivrance des images et des addictions (Matthieu 5.8, 1Corinthiens 6.18-20)
- Pour que le Saint Esprit produise maîtrise de soi, douceur, amour et paix (Galates 5.22-23)

Rappelons-nous que, dans nos faiblesses, l'Esprit nous aide, et que l'assurance « Dieu est pour nous... » donne courage et espérance dans le combat. (Romains 8.30, Psaumes 46.1, Psaumes 56.4 etc.)

7. Questions réponses diverses :

✓ Comment concilier désir sexuel et vie spirituelle sans culpabilité ?

Le désir sexuel n'est pas l'ennemi de la spiritualité: dans le mariage, la sexualité est un don bon que Dieu permet aussi pour le plaisir et l'unité. La culpabilité toxique baisse quand on remet son identité dans la grâce : Dieu ne nous abandonne pas dans la lutte, et il donne une aide réelle "ici et maintenant". Cherchons donc une sexualité vécue comme un acte d'amour et de respect, pas comme une performance spirituelle.

Hébreux 13.4 « *Que chacun respecte le mariage et que les époux restent fidèles l'un à l'autre, car Dieu jugera les débauchés et les adultères.* ».

✓ Est-ce normal d'avoir (ou de ne pas avoir) du désir sexuel ?

Oui, la libido varie selon les personnes et les saisons; la Bible ne commande pas un niveau fixe de désir, mais une gestion sage des désirs. Certaines étapes (par ex. ménopause) peuvent diminuer l'envie et augmenter le besoin de tendresse, sans enlever la dignité ni "la place" dans le couple. Ne confondons pas variation de désir et valeur personnelle : Dieu donne sa grâce pour chaque saison.

✓ La sexualité doit-elle forcément être "spontanée" ou peut-elle se construire ?

La Bible présente l'amour conjugal comme pouvant être érotique (Cantique des cantiques), mais les auteurs chrétiens étudiés rappelle qu'un couple ne peut pas vivre durablement sur l'éros seul. Le désir se nourrit aussi de phileo (amitié) et d'agapê (amour qui sert), donc il peut se construire avec le temps, la sécurité et l'attention. Cela déculpabilise: "ne pas être spontané" n'est pas un échec, c'est souvent un appel à cultiver la relation.

Cantique des Cantiques 2.16 « *Mon bien-aimé est à moi, et je suis à lui; Il fait paître son troupeau parmi les lys* » (à relier avec le cantique des Cantique 7.11 « *Je suis à mon bien aimé et son désir se porte vers moi* »).

✓ Comment vivre une sexualité paisible après des abus, du rejet ou des traumatismes ?

Dieu condamne l'abus: la faute n'est pas sur la victime, et l'abuseur porte la responsabilité de son péché. La restauration est possible, mais elle passe souvent par un chemin: sécurité, accompagnement (médical/psy), et soutien spirituel bienveillant. Dans ce parcours, Dieu est proche des cœurs brisés et soigne en profondeur, sans minimiser la douleur.

Psaumes 147.3 « *Il guérit ceux qui ont le cœur brisé, Et il pansé leurs blessures.* ».

✓ Comment distinguer convictions bibliques et traditions culturelles ?

Une conviction biblique est ancrée dans un enseignement clair (fidélité, pureté, honneur), pas dans une norme culturelle de pudeur ou de performance. Rappelons-nous un principe utile: dans le mariage, la Bible pose des limites (ex. pornographie, adultère) et appelle au respect et à l'accord mutuel. Quand une "règle" n'a pas de fondement biblique, gardons l'humilité et la sagesse : c'est peut être une tradition, pas un commandement de Dieu.

Marc 7.8 : « *Vous abandonnez le commandement de Dieu, et vous observez la tradition des hommes* ».

✓ **Ce que j'ai appris sur la sexualité vient-il de Dieu, de la peur ou de la pornographie... ?**

Un bon test est celui du fruit de l'Esprit : est-ce que cela nourrit la convoitise, l'égoïsme et l'isolement, ou bien la fidélité, la vérité et l'amour ? Notons que certains "soulagements" (souvent liés à fantasmes/pornographie) entretiennent la convoitise au lieu de la guérir. Soulignons aussi que notre culture est saturée et que la lutte est réelle, d'où l'importance d'être lucide sur ce qui forme notre imagination.

Philippiens 4.8 « *Au reste, frères, que tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est vertueux et digne de louange, soit l'objet de vos pensées.* ».

✓ **Suis-je guidée par l'amour, la liberté et la vérité — ou par la culpabilité ?**

La culpabilité qui vient de Dieu mène à la confession et à la restauration; la honte qui vient de l'ennemi pousse à se cacher et à désespérer. La Bible rappelle que, même quand nous ne savons plus prier, le Saint-Esprit aide et intercède : on peut revenir à Dieu sans fuir. Si notre "spiritualité" nous rend dure, anxieuse ou accusatrice envers notre conjoint, ce n'est pas la liberté de l'Évangile qui gouverne.

Romains 8.1 « *Il n'y a donc maintenant aucune condamnation pour ceux qui sont en Jésus Christ* ».

✓ **Puis-je en parler sans être jugée ? Et à qui ?**

Oui : allons vers une personne sûre, mature, discrète, et bibliquement solide (pasteur, ancien/ancienne, couple accompagnateur, conseillère). Il faut encourager la sortie du secret (par ex. pour une dépendance), parce que la vérité protège le couple et ouvre un chemin de restauration. Et si une confrontation est nécessaire, elle doit se faire "dans un esprit de douceur", pas dans l'humiliation.

Galates 6.1 « *Frères, si un homme vient à être surpris en quelque faute, vous qui êtes spirituels, redressez-le avec un esprit de douceur. Prends garde à toi-même, de peur que tu ne sois aussi tenté.* ».

✓ **Que faire quand les désirs sont déséquilibrés dans le couple ?**

Déjà, ne moralisons pas trop vite : rappelons-nous qu'il existe des différences fréquentes (notamment liées à la physiologie et au visuel) entre l'homme et la femme. Ensuite, revenez à la mutualité biblique : se chercher mutuellement, dialoguer, et trouver un rythme d'accord (pas de chantage, pas de silence). Enfin, reconstruisez l'intimité relationnelle : le désir se nourrit souvent de sécurité, d'honneur et de tendresse.

1Corinthiens 7.3-4 « *Que le mari rende à sa femme ce qu'il lui doit, et que la femme agisse de même envers son mari. La femme n'a pas autorité sur son propre corps, mais c'est le mari; et pareillement, le mari n'a pas autorité sur son propre corps, mais c'est la femme.* ».

✓ **Est-ce un péché de refuser un rapport ?**

Corinthiens 7 appelle les conjoints à ne pas se priver l'un de l'autre, sauf d'un commun accord et pour un temps. Donc refuser "pour punir", contrôler ou humilier est dangereux et mauvais, mais refuser ponctuellement pour fatigue, douleur, peur, ou besoin de sécurité peut être une étape vers un dialogue et un accord et ne sera jamais considéré comme un péché. Le repère biblique reste l'amour qui cherche le bien de l'autre, jamais la contrainte.

1Corinthiens 7.5 « *Ne vous privez point l'un de l'autre, si ce n'est d'un commun accord pour un temps, afin de vaquer à la prière; puis retournez ensemble, de peur que Satan ne vous tente par votre incontinence.* »

✓ Pourquoi mon désir est différent de celui de mon mari ?

Il peut y avoir des facteurs corporels, émotionnels, relationnels et hormonaux; il est à souligner aussi des différences fréquentes homme/femme dans la tentation et le fonctionnement du désir. Des saisons comme la ménopause peuvent changer l'élan sexuel et déplacer l'accent vers l'affection et la tendresse. Plutôt que d'accuser, cherchons à comprendre et à nous ajuster ensemble, avec patience.

1Pierre 3.7 « *Maris, montrer à votre tour de la sagesse dans vos rapports avec vos femmes, comme avec un sexe plus faible; honorez-les, comme devant aussi hériter avec vous de la grâce de la vie. Qu'il en soit ainsi, afin que rien ne vienne faire obstacle à vos prières.* ».

✓ Pourquoi est-ce si difficile de me sentir libre ou à l'aise avec la sexualité dans mon mariage ?

Les auteurs chrétiens étudiés observent que l'Église peut être silencieuse et gênée d'en parler, ce qui laisse la honte gouverner au lieu de la grâce. Ils notent aussi que la culpabilité, la peur et les blocages mentaux peuvent saboter la joie conjugale, et qu'un chemin de restauration est parfois nécessaire. La liberté grandit quand on avance dans la lumière : vérité, pardon, sécurité, et temps. Il nous faut demander l'assistance du Saint-Esprit car Dieu règne et donne la liberté dans tous les domaines de notre vie, y compris la sexualité dans notre mariage.

Hébreux 4.16 « *Approchons-nous donc avec assurance du trône de la grâce afin d'obtenir miséricorde et de trouver grâce, pour être secourus dans nos besoins.* ».

✓ Que faire quand la fatigue, les enfants ou la maladie prennent toute la place ?

Reconnaissons que ce sont de vraies limites humaines mais rappelons-nous que Dieu donne une grâce suffisante dans la faiblesse. Dans ces saisons, visons des formes d'intimité adaptées (tendresse, parole, présence) plutôt que de mettre une pression de "résultat". Et gardons un dialogue régulier pour rester unis, même si le rythme change temporairement.

2Corinthiens 12.9 « *et il m'a dit: Ma grâce te suffit, car ma puissance s'accomplit dans la faiblesse. Je me glorifierai donc bien plus volontiers de mes faiblesses, afin que la puissance de Christ repose sur moi.* ».

✓ La ménopause, la grossesse ou le post-partum changent-ils ma valeur ou ma place dans le couple ?

Non : la valeur ne dépend pas de notre niveau de désir ni de nos capacités du moment; les auteurs chrétiens parlent de ces moments comme d'une transition biologique, pas d'une perte de dignité. Le couple peut traverser cela en misant davantage sur l'encouragement, la patience et la prière. L'objectif n'est pas de "revenir à avant", mais d'apprendre à aimer dans une nouvelle saison et de renforcer l'unité du couple et par ricochet de faire briller la gloire du Seigneur en montrant ce qu'est la beauté de l'unité voulue par Dieu.

Hébreux 13.5 « *Ne vous livrez pas à l'amour de l'argent; contentez-vous de ce que vous avez; car Dieu lui-même a dit: Je ne te délaisserai point, et je ne t'abandonnerai point.* »

✓ Dieu comprend-il ces périodes de "désert" intime ?

Ces "déserts" intimes (baisse de désir, distance, blocage, douleurs, fatigue, deuil, post-partum, maladie, etc.) ne sont pas forcément le signe que Dieu s'est retiré ou que notre couple est "cassé". Bibliquement, il existe des saisons où la vie est réelle, lourde, et pourtant Dieu reste proche : sa fidélité ne varie pas avec notre

énergie, notre régularité ou nos performances. Là où cela devient libérant, c'est que Dieu ne nous demande pas de traverser cette période en serrant les dents, comme si tout dépendait de notre force intérieure. Dans la faiblesse—y compris quand les mots manquent, quand la prière est sèche, ou quand on n'a "rien à offrir"—le Saint-Esprit n'attend pas une belle formulation : il vient en aide, porte la détresse, et intercède. Cela change l'atmosphère: le désert n'est plus un tribunal où l'on se condamne, mais un lieu de dépendance où l'on peut dire "*Seigneur, je ne maîtrise pas, mais je me remets à toi*". Du coup, vivre le désert "sans fatalisme", c'est adopter une lecture d'espérance:

- ✓ Dieu peut s'en servir pour remettre de l'ordre dans les priorités (tendresse, vérité, patience, sécurité) avant de "réparer" l'intimité physique.
- ✓ Il peut y faire grandir une maturité conjugale : apprendre à se choisir même sans gratification immédiate, à se parler avec douceur, à respecter le rythme du corps et du cœur.
- ✓ Il peut aussi y ouvrir des chemins concrets de restauration (aide, accompagnement, changements d'habitudes), en transformant ce qui vous écrase en terrain de grâce.

Romains 8.26 « *De même aussi l'Esprit nous aide dans notre faiblesse, car nous ne savons pas ce qu'il nous convient de demander dans nos prières. Mais l'Esprit lui-même intercède par des soupirs inexprimables;* ».

✓ Où est la limite entre ce qui est permis et ce qui est bon ?

Les auteurs chrétiens enseignent que, dans le mariage, la Bible n'énumère pas toutes les pratiques, mais pose des limites morales (ex. pornographie, adultère) et exige l'accord et l'honneur mutuel. Le "bon" se discerne aussi par la sagesse : une pratique peut devenir malsaine si elle nourrit l'obsession, l'égoïsme, ou blesse la conscience de l'autre. Cherchez donc ce qui édifie, rapproche, et garde le couple dans la vérité.

Romains 10.23-24 « *Tout est permis, mais tout n'est pas utile; tout est permis, mais tout n'édifie pas. Que personne ne cherche son propre intérêt, mais que chacun cherche celui d'autrui.* ».

✓ Puis-je en parler librement avec Dieu ?

Oui, on peut en parler librement avec Dieu, parce que la Bible présente le Seigneur comme celui qui « *sonde les cœurs* » et qui connaît déjà ce qui nous habite, sans être choqué ni repoussé. Nous n'avons donc pas besoin de filtrer, d'embellir ou de "faire spirituel" : on peut venir avec des mots simples, même maladroits, et déposer ce qui pèse (peur, honte, fatigue, souvenirs, tentations, colère, tristesse). Mettre ces choses en prière, ce n'est pas dramatiser ni sur-spiritualiser la sexualité ; c'est refuser que le silence, la culpabilité ou des scénarios secrets deviennent nos conseillers. Et souvent, cette parole vraie devant Dieu remet de l'ordre : elle nous aide à discerner ce qui relève d'un besoin légitime, d'une blessure à soigner, d'une tentation à fuir, ou d'un mensonge à renverser. On peut aussi lui demander concrètement une direction pour "le prochain pas" (parler à notre conjoint, chercher de l'aide, poser une limite, confesser, pardonner, prendre du repos).

1Pierre 5.7 « *et déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car lui-même prend soin de vous.* ».

✓ Est-ce que la sodomie ou la fellation sont autorisées dans le cadre du mariage ?

Ce que dit la Bible directement :

La Bible ne mentionne jamais explicitement la sodomie dans le cadre du mariage hétérosexuel. Les textes habituellement cités (Genèse 19 ; Romains 1 ; 1 Corinthiens 6) concernent :

- L'abus sexuel,
- Les relations homosexuelles,
- Les pratiques idolâtres.

Aucun de ces passages ne vise la relation intime d'un couple marié fidèle.

Les principes bibliques qui encadrent la sexualité conjugale :

Les passages clés (Genèse 2.24 ; Proverbes 5 ; 1 Corinthiens 7 ; Hébreux 13.4, Cantique des cantiques) soulignent :

- La fidélité
- La tendresse
- La réciprocité
- Le consentement mutuel
- La dignité de la personne

La règle biblique est donc : dans le mariage, tout acte sexuel est moralement permis si (et seulement si) il respecte la dignité, la liberté, le consentement et l'amour sacrificiel enseigné par l'Écriture. Certains couples chrétiens peuvent pratiquer, d'autres non : ce n'est ni obligatoire, ni interdit.

Ainsi, les auteurs chrétiens étudiés ne déclarent pas la sodomie « interdite » par principe, car la Bible ne la condamne pas explicitement dans le mariage. Mais ils mettent en garde : pas de contrainte, pas de douleur imposée, pas de domination qui humilie, pas de projection fantasmée. Les pratiques sexuelles ne doivent causer ni dommages physiques ou psychologiques, ni devenir une addiction ou une obligation, une projection de fantasme pornographique. Tout comportement sexuel est jugé selon qu'il honore l'autre comme image de Dieu. N'oublions pas ce principe : Liberté dans le mariage mais sainteté dans l'amour.

Certains chrétiens estimeront qu'il est totalement impossible d'avoir ces pratiques même dans le cadre du mariage puisqu'elles sont considérées comme impures dans le cadre de relations homosexuelles, ce qui peut sous-entendre que la pratique est impure.

Il est donc du ressort de chaque chrétien de se mettre devant Dieu pour savoir si sa compréhension est correcte ou motivé par des désirs incorrects.

Critère : *est-ce que cela reflète l'amour sacrificiel d'Éphésiens 5 ?*

✓ **Comment une personne non mariée peut-elle soulager sa tension sexuelle sans pécher ?**

La libido chez le célibataire n'est pas un péché ni quelque chose de "sale" : c'est un don de Dieu, mais Dieu réserve l'expression sexuelle au cadre du mariage. Il est donc important de demander à Dieu la maîtrise de soi et d'apprendre à gérer la tension sexuelle d'une manière qui honore Dieu, sans culpabilité.

Aucun verset dans la Bible n'interdit la masturbation mais plusieurs ([Matthieu 5.28](#), [Job 3.11](#), [Philippiens 4.8](#), [Ephésiens 5.3](#), [1Corinthiens 6.19-20](#), [1Corinthiens 10.31](#), [2Pierre 1.6](#)), souvent liée aux fantasmes et à la pornographie, mettent en garde et rappelle que Dieu a prévu des moyens naturels de "décharge" (ex. rêves humides), rendant la masturbation "non nécessaire".

Il existe des pistes pratiques : offrir son désir à Dieu, réorienter ses pensées et son énergie (service, travail, sport), éviter les stimuli inutiles (médias, images), et changer d'environnement quand la tentation monte.

Il est important aussi de parler à Dieu, confesser rapidement en cas de chute, et rechercher des relations chrétiennes honnêtes, voire en parler à une personne de confiance comme un pasteur ou un ancien.

Enfin, rappelons que le but biblique de la libido n'est pas l'autosatisfaction, mais l'intimité réelle dans une relation d'alliance, et que la victoire se vit « *un jour à la fois* » par la grâce de Dieu et la puissance du Saint-Esprit.

8. Bibliographie ayant servi pour l'étude :

- Bible d'étude Vie Nouvelle, Segond 21 / Bible d'étude du couple, Semeur
- C.J MAHANEY, Ma femme, le sexe et la gloire de Dieu, BLF Editions
- Paul David TRIPP, Une sexualité made in Dieu, BLF Editions
- Tim & Beverly LAHAYE, L'acte conjugal – la beauté de l'amour sexuel, BLF Editions
- Timothy S. LANE, Nos relations, des bénédictions compliquées, Paraklesis
- Sam ALBERRY, Pourquoi Dieu se mêlerait-il de ma vie sexuelle ?, BLF Editions
- Adrian & Celia REYNOLDS, Une intimité saine et réussie – une perspective chrétienne sans tabou, Ourania
- Timothy & Katty KELLER, Le mariage – un engagement complexe à vivre avec la sagesse de Dieu, Editions Clé
- John PIPER, Prendre plaisir en Dieu, Edition La Clairière