

## **LECON 1**

### **L'amour, les sentiments et la sexualité**



#### **A- le cours**

#### **OBJECTIFS DU COURS**

- L'objectif général de ce cours est de permettre aux jeunes de mieux comprendre leurs sentiments afin de lever les confusions qu'ils font souvent entre le sentiment amoureux et les autres types de sentiments.
  
- Plus spécifiquement à la fin de ce cours, les jeunes doivent être capable de :
  - Définir l'amour ; la sexualité
  - Identifier les types d'amour ;
  - Etablir le rapport entre l'amour et le sexe ;
  - Citer les fondements de l' amour conjugal

#### **1- GENERALITES**

Dès le début de l'existence, nous sommes entourés de cette chose merveilleuse qu'est l'amour. L'amour prend plusieurs formes : l'amour de soi-même (estime de soi), l'amour pour les personnes (les parents, les enfants, les frères et sœurs, le copain ou la copine), l'amour pour les animaux, l'amour pour les choses (l'argent, l'alcool, la cigarette, le sexe), l'amour pour le pays ou le village (patriotisme)...

#### **2- DEFINITION DE L'AMOUR**

La définition de l'amour peut varier selon les personnes, la culture et les religions. L'amour désigne un sentiment intense d'affection et d'attachement envers un être vivant ou une chose qui pousse ceux qui le

ressentent à rechercher une proximité physique, intellectuelle ou même imaginaire avec l'objet de cet amour. Dans le cas d'une autre personne, l'amour peut conduire à adopter un comportement particulier et aboutir à une relation amoureuse si cet amour est partagé mais il peut arriver qu'on tombe amoureux d'une personne sans que celle-ci soit en retour amoureux de vous). L'amour peut être aussi défini comme un sentiment profond de tendresse et d'attrance sexuelle.

C'est un sentiment profond de tendresse, une grande complicité, un sentiment qui remplit de bonheur, une histoire passionnelle, une attrance physique.

L'amour, c'est aussi le respect, la sincérité et la compréhension envers l'autre malgré ses faiblesses et ses défauts. C'est un sentiment merveilleux qui permet de bien se sentir dans sa peau.

L'homme et la femme qui se sentent attirés l'un envers l'autre, se servent de cet attrait mutuel pour mieux se comprendre, pour faire plus tard leur vie ensemble, pour s'aimer et se rendre heureux réciproquement et pour avoir des enfants.

**La sexualité :** c'est l'ensemble des comportements sexuels en relation ou non à la reproduction et les nombreux phénomènes culturels liés à ces comportements sexuels.

**L'amitié :** c'est un sentiment réciproque d'affection ou de sympathie qui ne se fonde ni sur les liens de sang, ni sur l'attrance sexuel.

**Le sentiment :** c'est un état affectif complexe et durable lié à certaines émotions ou représentations.

### **3- COMMENT SAVOIR QU'ON EST AMOUREUX ?**

Lorsqu'on est amoureux, on veut et on donne de l'attention à l'autre, on tient compte de l'autre dans ses projets, on fait attention à ce que l'on fait ou dit en la présence de l'autre, on a envie de l'autre, on a peur de perdre l'autre. Le cœur bat vite quand on voit l'autre et on a l'envie de voir l'autre quand il/elle n'est pas là. On ne se lasse pas de parler de l'autre. On ne fait que penser à l'autre.

#### **4- LA CONFUSION DES SENTIMENTS**

L'amour c'est aussi de l'émotion et les émotions sont difficiles à décrire ou à définir.

On peut confondre l'amour avec l'amitié, le désir sexuel, l'attirance physique...

On peut éprouver parfois quelque chose de très fort pour quelqu'un dont on est proche, avec qui on partage tout, secret, joies, révoltes... Par exemple son/sa meilleur(e) ami(e). La frontière entre l'amour (sentiment amoureux) et l'amitié devient floue.

**Il faut savoir faire la différence entre l'amitié et l'amour.** A partir du moment où l'on ressent du désir sexuel pour un(e) ami(e), on dépasse le cap de l'amitié, on est plutôt dans l'amour. La différence entre la relation amoureuse et l'amitié réside dans le désir sexuel. Mais on peut ressentir du désir sexuel envers quelqu'un sans pour autant être amoureux. Un tel sentiment s'éteint après avoir eu des relations sexuelles avec cette personne.

**Il faut aussi différencier l'attirance physique de la relation amoureuse.** On peut être attiré physiquement par une personne sans pour autant en être amoureux. L'amour bien que comportant l'attirance physique pour l'autre va au-delà d'une simple attirance.

#### **5- AMOUR ET SEXE**

L'amour est synonyme de respect et d'affection mutuels. Lorsque deux personnes sont amoureuses, elles ont besoin de tendresse l'une envers l'autre, elles peuvent même éprouver le besoin de se donner l'une à l'autre (avoir des rapports sexuels). Mais attention, amour et relations sexuelles sont très différents. Avoir des rapports sexuels ne signifie pas automatiquement que les deux personnes s'aiment. Deux personnes peuvent s'aimer sans pour autant être obligées de passer à l'acte sexuel. Il faut noter aussi que rapport sexuel ne se limite pas seulement à la pénétration. Il existe plusieurs manières d'exprimer ses sentiments (l'étreinte, se frotter les mains, les baisers, etc.)

## 6- L'AMOUR CONJUGAL

C'est l'amour entre deux personnes unies par les liens du mariage. Dans l'amour conjugal la personne s'engage entièrement. C'est corps et esprit qu'ils se donnent l'un à l'autre. L'amour des époux a besoin de s'exprimer charnellement, par l'union des corps. Ils peuvent se donner cette joie qui est légitime pour eux. La qualité d'amour des deux partenaires comme geste humain, ne se contente pas de la jouissance passagère, la raison et le cœur y prennent largement part. Dans l'amour véritable est inclus le souci de l'autre. Ce n'est pas en un seul jour que se réalise l'amour. Il devient grand et fort à travers les joies et les peines de la vie partagées ensemble. Pour rester fidèle dans l'amour, il faut l'affermir par des relations de tendresse, il faut savoir dialoguer et mettre ses idées en commun. L'amour fidèle est gardé par le don de soi dans les petites choses quotidiennes. Pour le couple, ce n'est plus le "mien" ou le "tien" qui existe mais le "nôtre".

Il faut du temps pour que cette unité se fasse, mais elle est nécessaire. C'est le gage du bonheur pour les époux et pour les enfants qui naîtront d'eux.



### B- Les questions sur le cours

#### Q1- L'amour c'est :

- a) Une relation entre deux personnes
- b) Un sentiment profond de tendresse et d'attirance sexuelle
- c) Une amitié entre deux personnes
- d) Un sentiment intense d'affection et d'attachement envers un être vivant ou une chose



Réponse = b

**Q2- On est amoureux lorsque :**

- a) Notre petit ami nous fait des cadeaux
- b) On a peur de perdre l'autre
- c) L'autre nous attire physiquement



**Réponse=b**

**Q3 On peut faire la différence entre l'amitié et l'amour. Vrai ou Faux ?**

- a) Vrai
- b) Faux



**Réponse=a**

**Q4 Quand on aime, on doit obligatoirement avoir des rapports sexuels. Vrai ou faux ?**

- a) Vrai
- b) Faux



**Réponse=b**

**Q5 : L'amour conjugal c'est :**

- a- L'amour entre deux personnes qui vivent ensemble
- b- L'amour entre deux personnes unies par le lien du mariage



**Réponses=b**

**Q6 : les rapports sexuels c'est :**

- a-Quand il y a pénétration
- b-Quand l'homme et la femme s'embrassent
- c-Quand une fille et un garçon se caressent

**Réponse= a**

**FIN**