Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2019)
Heft: 109

Artikel: Les facteurs qui influencent nos disponibilités érotiques
Autor: Siegrist, Romy
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-906029

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 05.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Les facteurs qui influencent nos disponibilités érotiques

Nous faisons l'amour une fois par mois. Parfois plus souvent, surtout en vacances. Ce sont des moments appréciés. Est-ce normal que cela fluctue ainsi ? PATRICIA, 57 ANS

Romy Siegrist
Psychologue FSP, sexologue — Centre SexopraxiS

Percevoir des fluctuations dans la fréquence des rapports sexuels est compréhensible et courant. La sexualité a cela de fascinant qu'elle est évolutive et peut être diversifiée. Ce qui amène à la question : pourquoi fait-on l'amour ?

Plusieurs facteurs influencent notre disponibilité érotique : l'énergie du moment et de la saison, la fatigue, les hormones, la routine ou bien encore les maladies. Mais aussi, avant tout, notre représentation de ce que doit être un rapport sexuel. Cela correspond-il vraiment à nos besoins et à nos envies du moment ? Et puis, à partir de quand « fait-on l'amour », exactement ? A partir d'un mot, d'un regard, d'un baiser ?

> *« S'octroyer des moments de qualité avec son conjoint est essentiel »*

« DANSONS JOUE CONTRE JOUE »

Différentes études montrent que la satisfaction sexuelle est plus élevée dans les couples de longue durée, même si les rapports sont moins fréquents. Peut-être que, alors, faire l'amour prend d'autres formes, revêt d'autres appâts ? Qu'est-ce qui vous donne du plaisir, vous apporte un bien-être affectif ? Comment vous montrez-vous votre amour ? Est-ce suffisant et satisfaisant ? Y a-t-il besoin d'avoir des rapports sexuels plus réguliers ? Généralement, on aime lorsque la qualité prime sur la quantité, et cela vaut dans quasiment tous les domaines (sauf pour la rente AVS). Néanmoins, compte tenu des bénéfices pour la santé psychique et physique qu'amène cette activité que vous décrivez comme « appréciée », avoir du plaisir sexuel à deux plus régulièrement peut être souhaitable. Comment le faire ? En prenant rendez-vous, en se gardant du temps l'un pour l'autre, en s'apprêtant.

« WEEK-END À ROME »

Les vacances ont la vertu — une fois l'éventuel stress du départ dépassé — de nous transporter dans un autre espace-temps, pour les plus chanceux, ou simplement dans un autre temps. Un temps où l'on peut se poser, prendre soin de soi et, si nous sommes en couple, de la relation à notre partenaire. Si l'on est en famille, c'est une autre histoire… Cela dit, s'octroyer des moments de qualité avec son conjoint est essentiel pour maintenir une relation épanouissante. La vie est faite d'évolutions, et partager son vécu avec la ou les personnes qu'on aime permet de mieux les intégrer. Ainsi, prendre régulièrement un moment pour discuter de ses ressentis, refaire une activité appréciée ou tester de nouvelles choses ensemble, voilà le meilleur moyen de se donner l'occasion de se rapprocher, aussi — voire déjà ? — sexuellement, puisque la relation est la base même du rapport, qu'il soit sexuel ou pas. Qu'est-ce qui vous donne plus envie de faire l'amour lorsque vous êtes en vacances ? Est-ce possible de recréer ces conditions « extraordinaires » dans votre quotidien ? Parfois, une simple danse nous emmène loin. Dès lors, redécouvrons tous ces « plaisirs démodés », comme le proposait Aznavour, et ouvrons nos cœurs et nos corps à la sensualité du monde…

www.sexopraxis.ch

jirkaejc, Kai_Wong, yorkfoto, vainillaychile et bonchan