Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2019)
Heft: 113

Artikel: Comment ouvrir un espace érotique
Autor: Siegrist, Romy
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-906126

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: 04.07.2025

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

Comment ouvrir un espace érotique

Je suis mariée depuis 35 ans à un homme que j'aime. Notre sexualité est assez satisfaisante, mais j'aimerais pouvoir en parler plus, retrouver un peu de jeu. Pas évident quand on n'a pas l'habitude d'aborder frontalement le sujet… LAURE, 60 ANS

Romy Siegrist
Psychologue FSP, sexologue — Centre SexopraxiS

Comme vous le dites, parler de sexualité n'est pas toujours aisé — que ce soit avec nos ami(e)s ou notre partenaire —, d'autant plus si cela n'est pas — ou plus — une habitude. Au sein d'une relation intime, cela peut être pris comme un signe d'insatisfaction globale, ce qui n'est pas nécessairement le cas. Rassurer l'autre sur ses compétences, ses qualités d'amant(e), sur ce qui se passe bien, permet d'apaiser cet éventuel stress. Différents ouvrages existent, comme *Mais tu ne m'avais jamais dit ça !* » de Carolle et Serge Vidal-Graf, qui peuvent permettre une discussion dans le couple. Nous allons vous proposer ici également quelques pistes pour aborder le sujet, de manière plus ou moins frontale, de manière plus ou moins ludique.

> « Quoi de mieux que de faire une lecture sensuelle à notre partenaire »

PARLEZ-MOI D'AMOUR, REDITES-MOI DES CHOSES TENDRES…

La littérature érotique est assez populaire, et permet de faire travailler son imagination au-delà des supports visuels auxquels on recourt peut-être trop souvent et qui manquent parfois de scénarios, d'histoire — les vidéos pornos ayant pris le dessus sur les films pornos. Dès lors, laisser un ouvrage négligemment posé sur une table peut transmettre un message, et soulever peut-être des questions : libre à vous de diriger les réponses… « C'est quoi ce livre ? Tu l'as lu ? » « Oh, je l'ai reçu de Marie. Elle l'a beaucoup aimé. Je l'ai commencé, et il y a deux ou trois idées intéressantes… Tu veux que je t'en lise un bout ? » Là, vous ouvrez à la fois un espace de discussion, mais aussi un espace érotique. Quoi de mieux que de faire de la lecture qui, plus est, sensuelle, à notre partenaire ? L'éventuel rituel de chacun, avec son bouquin dans le lit le soir, pourrait bien trouver une variante plaisante.

SOUVENIRS, SOUVENIRS

La sexualité a souvent, au sein du couple, une forme d'« entonnoir » : au début de la relation, nous essayons diverses pratiques avant de nous concentrer — pendant une période du moins — sur certaines de ces pratiques. Parfois, cet entonnoir peut prendre une forme de sablier, et on réexplore différentes manières de se faire du bien. Utiliser des souvenirs de gestes, de discussions, peut permettre de relancer l'échange : « Tu te souviens, une fois, tu m'avais dit que… » Ou « A l'époque nous faisions… est-ce que cela te plairait encore ? » Dans un aspect plus ludique, vous pouvez également recourir aux métaphores. Si votre moitié est cinéphile, pourquoi ne pas lui demander : « Quel serait le titre du film de ta sexualité idéale ? » Et si elle ou il est mélomane : « Quelle chanson la définirait le mieux ? » Ces questions peuvent être utiles formulées au présent, au passé, mais aussi ou surtout au conditionnel, afin d'expliciter vers quoi vous souhaitez aller. Cela peut être moins confrontant. De plus, recourir à la métaphore permet de décentrer la discussion et d'en parler plus ouvertement. Et joyeusement. Pour ce faire, il peut être préférable de lancer le jeu lors d'une sortie au restaurant, par exemple, afin de pouvoir au cas où, si votre proposition tombe à plat, repasser à une discussion plus banale sur la qualité de… vos plats. Bons échanges à vous !

sexopraxis.ch