

Sexualité

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2010)**

Heft 11

PDF erstellt am: **17.08.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

«Mon mari menace de ne plus FAIRE L'AMOUR»



Antoinette Liechti Maccarone, psychologue, spécialiste en psychothérapie FSP, thérapeute Imago pour couples et sexologue clinicienne à Genève.

Je suis mariée depuis vingt ans et mon époux se plaint que je ne viens jamais le chercher. Pourtant, à chaque fois qu'il me sollicite, je fais l'amour avec plaisir. Il me dit qu'il s'abstiendra à l'avenir si je ne bouge pas.

Agnès, 59 ans

Chère Agnès,

Dans un couple, il y a souvent des différences dans les besoins affectifs et sexuels. Certaines personnes ont besoin de gestes amoureux pour s'ouvrir à la sexualité, d'autres ont besoin de sexualité pour s'ouvrir à la tendresse. Le fait de se sentir désiré est important dans la dynamique à deux, même après vingt ans. Souvent, beaucoup de femmes pensent, à tort, que c'est à l'homme de faire le premier pas. Or, si vous ne manifestez pas de désir à son égard, votre mari peut se sentir menacé dans son identité d'homme; il peut se demander s'il est encore désirable ou si vous l'aimez encore car pour certains la sexualité est vécue comme un geste d'amour. Par ailleurs, lorsqu'on est toujours celui qui prend l'initiative, on peut s'en lasser ou se dire que si nous arrêtons de la prendre plus rien ne se passerait.

L'amour se manifeste par des sentiments, des mots, des actes et des gestes. Il suffirait peut-être de peu pour que votre mari puisse se sentir admiré et désiré. Vous semblez avoir de bonnes compétences sexuelles une fois qu'il vous sollicite, puisque vous dites avoir du plaisir. Ce qu'il vous manque, c'est savoir comment démarrer. Chez vous l'adage «l'appétit vient en mangeant» semble fonctionner, ce qui est déjà excellent! Gardons cette métaphore culinaire: tout comme avec un bon petit plat que nous nous préparons à cuisiner, il commence par se créer dans notre esprit. Nous y pensons et nous réjouissons de l'apprêter puis achetons les ingrédients et nous mettons à la tâche pour au final le savourer. Eh bien, il en va de même dans la sexualité!

La femme doit lancer un hameçon

Vous pouvez commencer par anticiper positivement une rencontre avec votre partenaire. Créez un scénario que vous aimez dans votre imaginaire. Puis rattachez-le à vos sensations cor-

porelles pour incarner votre désir: est-ce que ça vous fait chaud au cœur, au ventre? Amusez-vous à serrer-relâcher votre périnée pour vous connecter avec votre vagin. Ensuite avec votre mari, vous pouvez simplement avoir des gestes tendres qui invitent au rapprochement. Il ne s'attend probablement pas à ce que vous lui sautiez dessus sauvagement... donc adoptez une tactique qui vous convienne et à laquelle il serait réceptif. Dans la séduction, souvent la femme lance un hameçon que l'homme attrape.

Votre mari a besoin de voir dans vos gestes amoureux et sexuels qu'il vous séduit encore après 20 ans de vie commune. Ça va vous demander de la conscience et probablement un effort, et il faut faire le deuil de croire que ça devrait se faire spontanément. Rappelez-vous aussi qu'aimer est un choix qui implique d'apprendre à donner à l'autre ce dont il a besoin pour se sentir aimé.

