

# Sexualité

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 12

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.





# «J'ai parfois des FANTASMES QUI M'INQUIÈTENT»



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

*Je me demande si je suis normale. Je m'imagine être prise de force par des hommes et y prendre plaisir. Or ce n'est*

*absolument pas ce que je veux vivre dans la réalité, alors pourquoi ces images?*  
**Annabelle, 63 ans**

Chère Annabelle,

Les fantasmes sont naturels et font partie de notre capacité à rêver. Ce sont des images ou scénarii qui peuvent participer à notre excitation sexuelle, mais qu'on ne souhaite pas forcément réaliser. Leurs caractères interdit et inhabituel peuvent d'ailleurs les rendre attirants. Chez les femmes, les fantasmes de contrainte (par ex. être prise de force par un ou plusieurs hommes, le fantasme du pirate ou du chevalier fougueux qui enlève et possède la femme sans défense) est très fréquent. Il symbolise le souhait d'être dans une étreinte intense, avec une pénétration forte et dans une situation où on n'a plus le contrôle. La perte de contrôle n'est pas sans rappeler que pour parvenir à l'orgasme la femme doit savoir s'abandonner au plaisir.

## Des épices précieuses

Nous avons accès à différentes sources d'excitation sexuelle: les cinq sens, la proprioception et l'imaginaire érotique. Toutes ces sources sont comme des épices précieuses car elles nous permettent de rendre la rencontre sexuelle riche et savoureuse. Par ailleurs, notre imaginaire change en fonction de

la façon dont on a appris à s'exciter. En clinique, nous observons souvent que des fantasmes puissants, tels ceux que vous évoquez, sont directement liés à une manière de s'exciter impliquant de fortes tensions musculaires ou de fortes pressions sur la zone génitale à l'externe ou à l'interne (au niveau du périnée). Si tel est votre cas, vous pourriez vous amuser, lorsque vous êtes déjà bien excitée, à ralentir votre rythme de stimulation, vos mouvements, onduler du bassin lentement, expirer profondément, et observer vos sensations. A mesure que vous vous approprierez de cette façon de faire regardez ce qui se passe dans votre imaginaire.

## Bonne lecture

Souvent les gens pensent qu'ils n'ont pas d'imaginaire, or rêver la nuit ou rêver d'aller manger un bon repas sont déjà des formes d'imaginaire. Vous pouvez cultiver votre imaginaire érotique à travers des lectures, que ce soit dans ses aspects romantiques ou plus génitaux en fonction de ce qui vous fait de l'effet. Aujourd'hui dans la plupart des librairies vous trouvez des ouvrages d'époques et de styles divers que vous pouvez utiliser pour nourrir votre imaginaire, l'avantage de la lecture c'est que vous y mettez vos propres images.



Scott Maxwell