Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2011)
Heft: 20

Rubrik: Sexualité

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: 15.07.2025

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

Oser parler de sexe SANS SE VEXER

«Comment faire pour parler de sexualité, car il y a des choses que j'aimerais changer, dont je ne suis pas satisfaite, et je ne sais pas comment l'aborder avec mon mari. J'ai l'impression qu'il va se braquer et éviter la discussion.»
Anne-Marie, 57 ans, Court (JU)

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

Chère Anne-Marie,

Parler de sexualité n'est pas toujours aisé car souvent on peut se sentir très vulnérable! On peut avoir peur d'être critiqué, de ne pas être à la hauteur et pour les personnes pour qui faire l'amour n'est pas juste la rencontre de deux corps, mais bien la manifestation de leur amour, la moindre remarque négative sur la sexualité peut être vécue comme un rejet. De plus, très souvent, plus on est ensemble depuis longtemps, moins on parle de sexualité. Cela peut sembler paradoxal car on associe souvent le long terme avec la complicité et l'intimité.

Un des ingrédients clefs pour parler de sexualité est de créer un climat de sécurité, car il est illusoire de penser que l'autre va être ouvert à nos remarques si elles se font sous forme de critiques ou de reproches, ou d'un discours qui se centre sur le «pas assez, pas bien, trop ceci ou trop cela». En bref, sur un discours qui se centre sur le vide plutôt que sur le plein. Commencez d'abord par apprécier ce qu'il y a déjà dans votre sexualité: «J'aime tes caresses, l'odeur de ta peau, te sentir proche de moi, te sentir en moi, etc.»

Lui parler amoureusement

Si vous n'avez pas eu des rapports depuis un certain temps, pensez à des moments dans le passé où c'était bon pour vous et parlez-lui de cela. Rappelez-vous, le désir est une anticipation positive: si vous commencez par parler positivement de la sexualité, vous pourrez peut-être créer chez votre partenaire le désir d'en parler car ce sera une expérience agréable. Ce qui est fondamental, c'est de parler de vous-même, de ce qui est bon pour vous, vos besoins, vos désirs, vos rêves. Trop souvent dans notre discours, on se centre sur ce que l'autre devrait faire ou dire, ce qui a pour effet de le rendre défensif. Souvent, on formule nos demandes sous forme de plaintes en disant ce qu'on ne veut pas plutôt que ce que l'on veut. N'oubliez pas que les hommes apprécient eux aussi qu'on leur parle de façon invitante et amoureuse!

Un grand cadeau

Un autre moyen plus subtil et moins verbal, consiste à faire des petites appréciations lors de vos rapports pour souligner ce que vous aimez, soit en disant simplement «Mmmh, j'aime ça, c'est bon» ou en allant chercher avec votre corps et vos mouvements les caresses aux endroits qui vous plaisent, en proposant par votre mouvement un changement de position. Ainsi votre demande de «j'aimerais qu'on parle (implicitement: pour que tu changes)» devient une invitation où vous êtes active et moteur du changement.

Bien entendu, si les changements que vous souhaitez touchent à des aspects plus «mécaniques» chez votre partenaire, comme une éjaculation précoce ou un trouble érectile ou la perte de désir, il est souhaitable qu'il se fasse aider par un professionnel. Là aussi, vous pouvez le proposer en lui expliquant combien vous aimez faire l'amour, le sentir en vous et aimeriez savourer cela le plus longtemps possible. Montrez-lui qu'il vous ferait un grand cadeau s'il se donnait les moyens pour pouvoir vivre cela ensemble.

S. Maxwell