

# Sexualité

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2013)**

Heft 44

PDF erstellt am: **17.07.2024**

## **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.

# Nous oublions de rêver et faire rêver l'autre

« Je me demande comment faire pour amener du changement dans notre relation. Nous sommes ensemble depuis longtemps et j'ai réalisé que je ne rêve plus, le quotidien semble fade. »

Julie, 55 ans



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

Chère Julie,

Le rêve est une richesse dans la vie personnelle et relationnelle. Il permet de se projeter dans un avenir proche ou lointain; il peut être un moteur pour accomplir toute sorte de projets. Parfois on est tellement pris dans tout ce que nous avons à gérer dans notre quotidien que nous oublions de nourrir cette part de rêve.

Rêver l'autre est important pour entretenir l'admiration et le désir sexuel. C'est se centrer sur les points positifs de la relation, les qualités de l'autre, ses talents, ce qu'on apprécie chez lui ou elle, c'est se nourrir de ce qu'il y a de bon. Pour cela on peut commencer par jouer sur la distance. Lorsqu'on est trop proches, on ne se voit plus. Or, pour pouvoir admirer quelque chose, par exemple un tableau, il faut prendre un peu de recul pour le voir de loin, puis on va se rapprocher pour en admirer les détails. Il en va de même pour son partenaire, apprenez à le regarder à distance, à le «mater», à balayer du regard les différentes parties de son corps. Là-dessus, vous pouvez aussi anticiper positivement le fait de se retrouver dans l'intimité un peu plus tard et utiliser ce temps d'attente pour rêver de ce moment.

Beaucoup de couples développent des jeux érotiques dans lesquels l'un des partenaires danse pour l'autre, fait un défilé ou un striptease pour l'autre, afin d'alimenter non seulement l'excitation mais aussi le rêve de l'autre. Tous les jeux à partir de scénarios sont basés sur ce même principe: jouer à être quelqu'un d'autre. Cela nous permet d'oser se comporter différemment que d'habitude et d'introduire cette distance. Dans les films *Meet the fockers*, *Mon beau-père*, *mes parents et moi* ou *Sept ans de mariage*, on voit comment les couples créent ces scénarios qui les font sortir de l'ordinaire en amenant aussi de l'humour,

de la nouveauté et des petites transgressions qui permettent de mettre du piment. Ce sont tous les ingrédients considérés comme de bons aphrodisiaques.

Il est aussi important de se rendre «rêvable» pour l'autre, car c'est une façon de lui donner envie de se rapprocher de nous pour vivre un projet érotique. Comment je me montre de façon à mettre en valeur certaines parties de moi, comment je repère ce qui fait rêver l'autre, ce qui excite l'autre: je joue avec pour lui donner envie de me rejoindre dans mon projet érotique. C'est apprendre l'art de la séduction, ce qui nous invite à sortir de l'usure perceptive du quotidien, car on doit observer l'autre pour

savoir ce qui l'attire et le faire rêver avec cela, voire le surprendre agréablement. Cela s'applique à l'érotisme comme à tout projet qu'il vous tient à cœur de partager avec lui.

## Un rendez-vous à l'hôtel

Souvent lorsqu'on se sent englué dans ce quotidien, on a tendance à se centrer sur tout ce qui nous pèse et, de ce fait, on glisse vite dans l'antiséduction qui consiste à bouder, se plaindre, voire «hostiliser» l'autre. Pour sortir de cela, il n'y a pas forcément besoin de tout chambouler, on peut commencer par des petits changements de ce quotidien. Par exemple: changer de côté du lit, à table, se donner rendez-vous à l'hôtel, soigner son apparence, mettre le parfum préféré de l'autre, penser à sourire souvent, montrez-vous comme une reine ou comme un roi. Tout cela vous aidera aussi à avoir une meilleure perception de vous-même, et donc à regarder votre quotidien différemment.



Scott Maxwell / LuMaxArt