

# Sexualité

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2014)**

Heft 58

PDF erstellt am: **05.07.2024**

## **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.

# «Mon mari m'a trompée»

«Même s'il a mis un terme à la relation, je n'arrive pas à réinvestir notre sexualité, car j'ai tout le temps en tête cette autre femme. Comment m'en sortir, car je ne veux pas le perdre?»  
Sylvaine, 53 ans.

Chère Sylvaine,



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

Il est fréquent qu'en apprenant l'existence d'une relation extra-conjugale, qu'elle soit encore en cours ou qu'elle soit finie, on se sente déstabilisé, trahi, blessé, en colère, mais aussi qu'on ait peur de perdre l'autre. Car au final, c'est cette menace-là surtout qui nous fragilise: derrière la colère, il y a notre vulnérabilité et l'attachement que l'on peut avoir à la relation. C'est aussi important de se rappeler qu'une relation extra-conjugale ne signifie pas forcément la fin de la relation, cela peut parfois être un signal d'alarme qui mobilise les deux partenaires pour réinvestir la relation. Je dis souvent que c'est le symptôme de quelque chose qui ne circulait plus dans la relation bien avant que cette relation ne démarre.

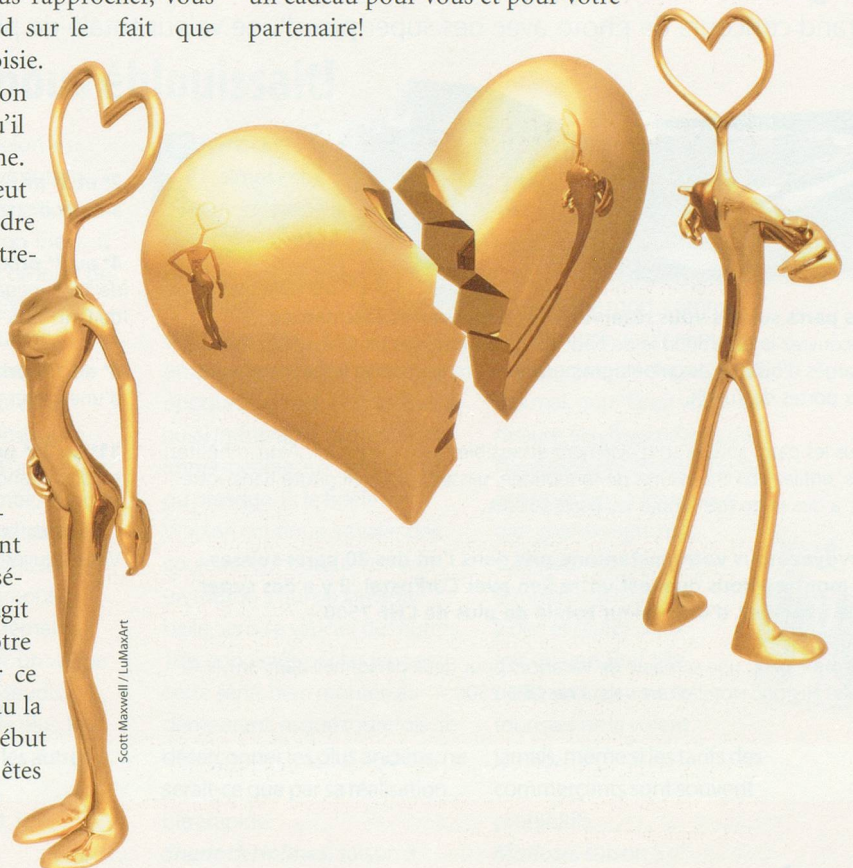
Votre mari semble avoir fait un choix en votre faveur, et c'est l'occasion pour vous deux de réfléchir ensemble à ce qui vous a amenés à cette situation. C'est important pour vous de ne pas vous laisser emprisonner par la comparaison avec cette autre femme. C'est un piège fréquent qui, au contraire de vous aider à vous rapprocher, vous éloigne. Centrez-vous d'abord sur le fait que c'est vous que votre mari a choisie.

Par conséquent, votre relation est plus importante que ce qu'il a vécu avec cette autre femme. C'est déjà une victoire. Cela peut aussi être l'occasion d'apprendre à investir votre sexualité autrement, en sortant de la routine dans laquelle vous étiez peut-être installés. C'est aussi à lui de vous aider à vous découvrir différemment, dans vos besoins et vos envies.

Souvenez-vous de moments positifs de votre relation, notamment comment vous vous y preniez pour le séduire dans le passé. Car il s'agit pour vous de réinvestir votre capacité de séduction et, par ce biais-là, d'approcher à nouveau la sexualité. Rappelez-vous: au début de votre relation, vous vous êtes probablement fait la cour avant de faire l'amour! Cet homme est important pour

vous, montrez-le-lui! Centrez-vous sur ce que vous aimez chez lui. Partez à la redécouverte de son corps et par là même aussi du vôtre avec lui. Favorisez les moments de tendresse sensuelle: prenez des bains ou des douches ensemble, massez-vous mutuellement, restez couchés nus et savourez juste le peau-à-peau, tout cela sans forcément aller vers la relation sexuelle. C'est comme si vous deviez vous réapprivoiser l'un l'autre. A chaque fois que vous sentez une pensée au sujet de cette femme vous traverser l'esprit, observez-la et laissez-la repartir en vous centrant sur vos sensations, en regardant votre homme qui est là avec vous, en lui souriant et en vous souriant à vous-même. Centrez-vous sur vos sensations du moment: c'est en restant ancrée dans ce moment présent que vous allez pouvoir vous distancer des rancœurs.

Par ailleurs, si avant cet événement, vous investissiez peu dans votre sexualité, dites-vous que c'est maintenant l'occasion d'apprendre à vous approprier votre désir et de le développer. C'est un cadeau pour vous et pour votre partenaire!



Scott Maxwell / LuMaxArt