

# Sexualité

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2015)**

Heft 66

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.



**Antoinette Liechti Maccarone,** psychologue, spécialiste en psychothérapie FSP

## J'ai envie de rencontrer à nouveau un homme (II)

*«Je suis veuve depuis quatre ans et mes amis me disent que je peux encore entamer une relation, mais je ne sais pas comment faire. Je me suis habituée à être seule parce que l'idée de devoir tout recommencer m'effraie.»*

Jacqueline, Bex (VD)

Chère Jacqueline,

Comme je l'écrivais la dernière fois, la première étape consiste à recréer des occasions de rencontre. Lorsqu'on a peur, on a tendance à se retirer. On ne crée pas les opportunités que nous nous racontons.

Au début, l'idée n'est pas d'aller à la recherche d'une relation, mais de vous réhabituer à fréquenter des milieux dans lesquels vous pourriez faire des rencontres.

Remettez en route votre imaginaire, tant au niveau romantique qu'érotique. Pensez à ce que vous aimeriez trouver comme qualités chez un partenaire, ce que vous pourriez vivre comme échanges dans les loisirs, dans le partage, dans le rire et dans la complicité. Imaginez cette réalité-là dans tous ses détails! Rappelez-vous combien c'est passionnant de connaître quelqu'un au début d'une relation. Vous nourrirez ainsi la possibilité de cette rencontre.

Pour réenclencher votre imaginaire érotique, il y a différents moyens. Si vous avez besoin d'un support, il existe une riche littérature spécialisée, allant de l'érotisme soft à celui plus cru. Allez dans une grande librairie, amusez-vous à prendre au hasard des livres coquins et lisez quelques pages. Ce faisant, soyez curieuse de l'effet que cela vous fait notamment dans votre bas-ventre. Si c'est plus le mode visuel qui vous branche, allez guigner du côté des films. Et si vous préférez l'anonymat d'internet, il existe nombre de sites qui offrent tous ces produits.

A la maison, vous pouvez vous aménager des espaces érotiques où vous lisez ou regardez un film, en faisant des pauses pour sentir ce qui se passe dans votre corps. Vous pouvez fermer les yeux et imaginer un homme qui

vous caresse la nuque, qui prend le temps de sentir

l'odeur de votre cou, qui s'égaré dans

votre décolleté puis va vers

votre nombril où il s'arrête

pour vous faire patienter. Puis vous l'invitez

à descendre plus bas en

bougeant vos hanches dans

un mouvement de bascule d'avant en

arrière. La suite vous appartient: si, en imaginant

tout cela, vous accompagnez le fantasme avec des ondulations

et une caresse... Réinvestir votre auto-érotisme est une étape importante pour

remettre de la vie dans votre sexualité. Si vous le souhaitez, vous pouvez acheter un vibromasseur

pour vous explorer (en pensant à employer un lubrifiant pour un plus grand confort). Utilisez votre

imagination en vous basant soit sur vos souvenirs, soit sur ce que vous avez lu ou vu (et parfois à la TV il y a des films qui ont de belles scènes sexuelles). Le but est de relancer votre imaginaire en l'ancrant dans votre corps afin que, petit à petit, votre envie de rencontrer un homme vienne de votre corps.

Et puis après... il faudra vous lancer en acceptant que vous ne trouverez peut-être pas du premier coup, mais qui ne tente rien n'obtient rien!

