

Les facteurs qui influencent nos disponibilités érotiques

Autor(en): **Siegrist, Romy**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): - **(2019)**

Heft 109

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-906029>

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.

Les facteurs qui influencent nos disponibilités érotiques

Nous faisons l'amour une fois par mois. Parfois plus souvent, surtout en vacances. Ce sont des moments appréciés. Est-ce normal que cela fluctue ainsi ?

PATRICIA, 57 ANS



ROMY SIEGRIST
Psychologue FSP, sexologue — Centre Sexopraxis



Percevoir des fluctuations dans la fréquence des rapports sexuels est compréhensible et courant. La sexualité a cela de fascinant qu'elle est évolutive et peut être diversifiée. Ce qui amène à la question : pourquoi fait-on l'amour ?

Plusieurs facteurs influencent notre disponibilité érotique : l'énergie du moment et de la saison, la fatigue, les hormones, la routine ou bien encore les maladies. Mais aussi, avant tout, notre représentation de ce que doit être un rapport sexuel. Cela correspond-il vraiment à nos besoins et à nos envies du moment ? Et puis, à partir de quand « fait-on l'amour », exactement ? A partir d'un mot, d'un regard, d'un baiser ?

« DANSONS JOUE CONTRE JOUE »

Différentes études montrent que la satisfaction sexuelle est plus élevée dans les couples de longue durée, même si les rapports sont moins fréquents. Peut-être que, alors, faire l'amour prend d'autres formes, revêt d'autres appâts ? Qu'est-ce qui vous donne du plaisir, vous apporte un bien-être affectif ? Comment vous montrez-vous votre amour ? Est-ce suffisant et satisfaisant ? Y a-t-il besoin d'avoir des rapports sexuels plus réguliers ? Généralement, on aime lorsque la qualité prime sur la quantité, et cela vaut dans quasiment tous les domaines (sauf pour la rente AVS). Néanmoins,

compte tenu des bénéfices pour la santé psychique et physique qu'amène cette activité que vous décrivez comme « appréciée », avoir du plaisir sexuel à deux plus régulièrement peut être souhaitable. Comment le faire ? En prenant rendez-vous, en se gardant du temps l'un pour l'autre, en s'appêtant.

« WEEK-END À ROME »

Les vacances ont la vertu — une fois l'éventuel stress du départ dépassé — de nous transporter dans un autre espace-temps, pour les plus chanceux, ou simplement dans un autre temps. Un temps où l'on peut se poser, prendre soin de soi et, si nous sommes en couple, de la relation à notre partenaire. Si l'on est en famille, c'est une autre histoire... Cela dit, s'octroyer des moments de qualité avec son conjoint est essentiel pour maintenir une relation

épanouissante. La vie est faite d'évolutions, et partager son vécu avec la ou les personnes qu'on aime permet de mieux les intégrer. Ainsi, prendre régulièrement un moment pour discuter de ses ressentis, refaire une activité appréciée ou tester de nouvelles choses ensemble, voilà le meilleur moyen de se donner

l'occasion de se rapprocher, aussi — voire déjà ? — sexuellement, puisque la relation est la base même du rapport, qu'il soit sexuel ou pas. Qu'est-ce qui vous donne plus envie de faire l'amour lorsque vous êtes en vacances ? Est-ce possible de recréer ces conditions « extraordinaires » dans votre quotidien ? Parfois, une simple danse nous emmène loin. Dès lors, redécouvrons tous ces « plaisirs démodés », comme le proposait Aznavour, et ouvrons nos cœurs et nos corps à la sensualité du monde ...

www.sexopraxis.ch

« S'octroyer des moments de qualité avec son conjoint est essentiel »