Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 12

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: 08.07.2025

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

«J'ai parfois des FANTASMES QUI M'INQUIÈTENT»

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

Je me demande si je suis normale. Je m'imagine être prise de force par des hommes et y prendre plaisir. Or ce n'est absolument pas ce que je veux vivre dans la réalité, alors pourquoi ces images? **Annabelle, 63 ans**

Chère Annabelle,

Les fantasmes sont naturels et font partie de notre capacité à rêver. Ce sont des images ou scénarii qui peuvent participer à notre excitation sexuelle, mais qu'on ne souhaite pas forcément réaliser. Leurs caractères interdit et inhabituel peuvent d'ailleurs les rendre attirants. Chez les femmes, les fantasmes de contrainte (par ex. être prise de force par un ou plusieurs hommes, le fantasme du pirate ou du chevalier fougueux qui enlève et possède la femme sans défense) est très fréquent. Il symbolise le souhait d'être dans une étreinte intense, avec une pénétration forte et dans une situation où on n'a plus le contrôle. La perte de contrôle n'est pas sans rappeler que pour parvenir à l'orgasme la femme doit savoir s'abandonner au plaisir.

Des épices précieuses

Nous avons accès à différentes sources d'excitation sexuelle: les cinq sens, la proprioception et l'imaginaire érotique. Toutes ces sources sont comme des épices précieuses car elles nous permettent de rendre la rencontre sexuelle riche et savoureuse. Par ailleurs, notre imaginaire change en fonction de la façon dont on a appris à s'exciter. En clinique, nous observons souvent que des fantasmes puissants, tels ceux que vous évoquez, sont directement liés à une manière de s'exciter impliquant de fortes tensions musculaires ou de fortes pressions sur la zone génitale à l'externe ou à l'interne (au niveau du périnée). Si tel est votre cas, vous pourriez vous amuser, lorsque vous êtes déjà bien excitée, à ralentir votre rythme de stimulation, vos mouvements, onduler du bassin lentement, expirer profondément, et observer vos sensations. A mesure que vous vous approprierez de cette façon de faire regardez ce qui se passe dans votre imaginaire.

Bonne lecture

Souvent les gens pensent qu'ils n'ont pas d'imaginaire, or rêver la nuit ou rêver d'aller manger un bon repas sont déjà des formes d'imaginaire. Vous pouvez cultiver votre imaginaire érotique à travers des lectures, que ce soit dans ses aspects romantiques ou plus génitaux en fonction de ce qui vous fait de l'effet. Aujourd'hui dans la plupart des librairies vous trouvez des ouvrages d'époques et de styles divers que vous pouvez utiliser pour nourrir votre imaginaire, l'avantage de la lecture c'est que vous y mettez vos propres images.

Scott Maxwell