Sexualité

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **- (2011)**

Heft 20

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Oser parler de sexe SANS SE VEXER

«Comment faire pour parler de sexualité, car il y a des choses que j'aimerais changer, dont je ne suis pas satisfaite, et je ne sais pas comment l'aborder avec mon mari. J'ai l'impression qu'il va se braquer et éviter la discussion.»
Anne-Marie, 57 ans, Court (JU)

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

Chère Anne-Marie,

Parler de sexualité n'est pas toujours aisé car souvent on peut se sentir très vulnérable! On peut avoir peur d'être critiqué, de ne pas être à la hauteur et pour les personnes pour qui faire l'amour n'est pas juste la rencontre de deux corps, mais bien la manifestation de leur amour, la moindre remarque négative sur la sexualité peut être vécue comme un rejet. De plus, très souvent, plus on est ensemble depuis longtemps, moins on parle de sexualité. Cela peut sembler paradoxal car on associe souvent le long terme avec la complicité et l'intimité.

Un des ingrédients clefs pour parler de sexualité est de créer un climat de sécurité, car il est illusoire de penser que l'autre va être ouvert à nos remarques si elles se font sous forme de critiques ou de reproches, ou d'un discours qui se centre sur le «pas assez, pas bien, trop ceci ou trop cela». En bref, sur un discours qui se centre sur le vide plutôt que sur le plein. Commencez d'abord par apprécier ce qu'il y a déjà dans votre sexualité: «J'aime tes caresses, l'odeur de ta peau, te sentir proche de moi, te sentir en moi, etc.»

Lui parler amoureusement

Si vous n'avez pas eu des rapports depuis un certain temps, pensez à des moments dans le passé où c'était bon pour vous et parlez-lui de cela. Rappelez-vous, le désir est une anticipation positive: si vous commencez par parler positivement de la sexualité, vous pourrez peut-être créer chez votre partenaire le désir d'en parler car ce sera une expérience agréable. Ce qui est fondamental, c'est de parler de vous-même, de ce qui est bon pour vous, vos besoins, vos désirs, vos rêves. Trop souvent dans notre discours, on se centre sur ce que l'autre devrait faire ou dire, ce qui a pour effet de le rendre défensif. Souvent, on formule nos demandes sous forme de plaintes en disant ce qu'on ne veut pas plutôt que ce que l'on veut. N'oubliez pas que les hommes apprécient eux aussi qu'on leur parle de façon invitante et amoureuse!

Un grand cadeau

Un autre moyen plus subtil et moins verbal, consiste à faire des petites appréciations lors de vos rapports pour souligner ce que vous aimez, soit en disant simplement «Mmmh, j'aime ça, c'est bon» ou en allant chercher avec votre corps et vos mouvements les caresses aux endroits qui vous plaisent, en proposant par votre mouvement un changement de position. Ainsi votre demande de «j'aimerais qu'on parle (implicitement: pour que tu changes)» devient une invitation où vous êtes active et moteur du changement.

Bien entendu, si les changements que vous souhaitez touchent à des aspects plus «mécaniques» chez votre partenaire, comme une éjaculation précoce ou un trouble érectile ou la perte de désir, il est souhaitable qu'il se fasse aider par un professionnel. Là aussi, vous pouvez le proposer en lui expliquant combien vous aimez faire l'amour, le sentir en vous et aimeriez savourer cela le plus longtemps possible. Montrez-lui qu'il vous ferait un grand cadeau s'il se donnait les moyens pour pouvoir vivre cela ensemble.

S. Maxwell