Sexualité

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 28

PDF erstellt am: **31.05.2024**

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

«Comment briser LA ROUTINE?»

«Vous parlez souvent d'introduire de la nouveauté, mais comment faire car, après un certain âge, on n'a plus le physique pour se contorsionner dans d'improbables positions et puis on a pris nos habitudes, alors comment faire pour changer quand on n'a pas trop d'idées?» **Anne-Marie et René, 58 et 62 ans**

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

Chers Anne-Marie et René,

La nouveauté est en effet un ingrédient fondamental pour maintenir vivante la vie de couple, car la routine est un anti-aphrodisiaque des plus efficace, puisque tout est connu d'avance et qu'il n'y a plus d'espace pour la surprise. Cette dernière est importante dans la vie de couple, tant du point de vue de la relation que de la sexualité. Pour surprendre l'autre, il faut d'abord commencer par l'observer et apprendre à repérer quelles sont les attentions qui le touchent.

La nouveauté peut être créée de différentes façons: changer de place dans le lit, faire l'amour ailleurs que dans la chambre, pensez à la salle de bain, la cuisine, au jardin ou par terre devant la cheminée sur de moelleux coussins. Vous pouvez commencer dans ces lieux et finir dans la chambre pour plus de confort. Veillez aux atmosphères, certains couples aiment tamiser la lumière ou mettre des bougies, écouter de la musique qui pour les deux est signe de romance ou de passion, boire un bon vin et se préparer un repas de fête léger. Il s'agit bien de fêter la rencontre et d'en faire une occasion unique et non pas juste une routine. Dans ce sens, se donner un rendez-vous galant dans un petit hôtel, y compris en dehors du contexte des vacances, peut-être quelque chose d'inhabituel.

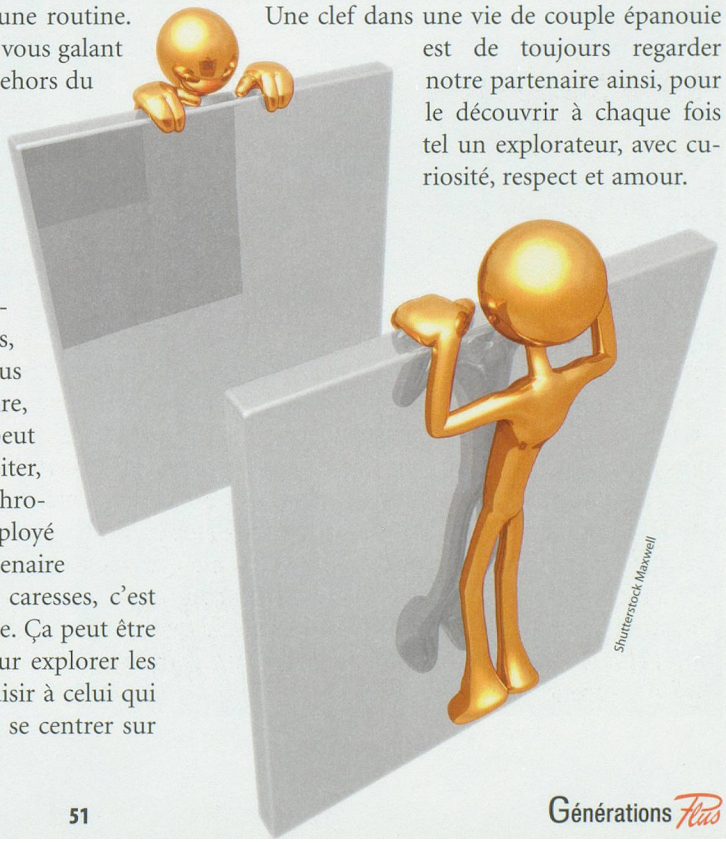
Apprendre à se dévorer

Vous pouvez aussi introduire dans vos préliminaires des textures avec lesquelles vous caresserez l'autre, foulard en soie, plumes, glaçons ou de la nourriture que vous pouvez lécher sur votre partenaire, crème fouettée, Nutella. Cela peut autant vous faire rire que vous exciter, souvenez-vous que le rire est aphrodisiaque. Le foulard peut être employé pour bander les yeux de votre partenaire afin qu'elle/il se laisse aller à vos caresses, c'est une façon de s'abandonner à l'autre. Ça peut être l'occasion de prendre le temps pour explorer les caresses qui donnent le plus de plaisir à celui qui a les yeux bandés qui pourra ainsi se centrer sur ses sensations et donner du *feedback* sur ce qui lui plaît le plus.

Certains couples aiment mettre en place des scénarios dans lesquels ils jouent des rôles où ils cherchent à séduire l'autre alors que d'autres préfèrent des jeux de domination et soumission. Le maître mot ici est le jeu, car lorsqu'on s'approche dans cet esprit ludique, nous sommes dans état de curiosité et d'ouverture, ce qui est à l'inverse de la monotonie de l'habitude.

Quant aux positions, il n'y a pas besoin de faire les 64 positions du Kâma-Sûtra! Vous pouvez simplement être curieux de celles qui vous donnent ou donnent plus de plaisir à votre partenaire, y amener de petites variations et explorer. Souvent lorsqu'on prend le temps de bouger avec fluidité dans un mouvement de bascule du bassin et du haut du corps, de ralentir et de savourer, la volupté s'invite.

Proust aimait dire que la nouveauté ne réside pas dans le fait de découvrir de nouveaux paysages, mais de regarder avec des yeux nouveaux. Une clef dans une vie de couple épanouie est de toujours regarder notre partenaire ainsi, pour le découvrir à chaque fois tel un explorateur, avec curiosité, respect et amour.



Shutterstock Maxwell