Sexualité

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **- (2012)**

Heft 32

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

«J'ai peur d'être accro AU SEXE VIRTUEL»

«Nous n'avons plus de relations sexuelles depuis six ans car ma femme n'est plus intéressée et me dit d'aller voir ailleurs. Je me suis rabattu sur internet, mais j'ai peur de devenir dépendant car j'entends beaucoup parler d'addiction au sexe dans les magazines.» **Martin, 68 ans, Conthey (VS)**

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

Cher Martin,

Lorsque l'un des deux partenaires, homme ou femme, pour diverses raisons, désinvestit la sexualité, il met l'autre dans un choix parfois cornélien: soit l'abstinence sexuelle pour préserver la relation, mais cela implique de faire une croix sur une partie de soi-même, soit d'aller voir ailleurs, comme le suggère votre épouse, avec le risque de voir cette relation être investie affectivement, même si au départ ce n'était que pour satisfaire un besoin de contact physique. C'est oublier que la sexualité n'est pas que du registre de la pénétration; souvent, le cœur finit par se lier au corps car la sécrétion de vasopressine et d'ocytocine lors de l'orgasme a pour effet l'attachement…

La personne, qui a moins ou pas de désir, peut avoir de bonnes raisons comme, par exemple, une aversion pour la sexualité, des douleurs lors des rapports, un conflit marital chronique, des abus sexuels dans le passé, qui lui ont fait désinvestir la sexualité. Cependant, par son refus, elle prend le pouvoir et condamne l'autre à faire le deuil d'une sexualité à deux. Dans ces situations, il est souhaitable de consulter en couple pour s'entraider et grandir sur ce sujet. Sinon le ressentiment risque de s'accumuler de part et d'autre et d'exploser tôt ou tard.

Une consultation à deux vous permettrait de poser les choses, d'enlever la culpabilité de part et d'autre et de cocréer soit un nouveau contrat, soit des moyens de récupérer ensemble une partie importante qui définit la vie de couple, à savoir une sexualité satisfaisante pour tous les deux.

Certains couples s'accommodent néanmoins d'une vie à trois (tiers réel ou virtuel, comme dans votre situation), alors que pour d'autres, c'est simplement impensable. Tout dépend du contrat de départ. Vous avez trouvé une solution à travers internet. C'est là aussi une situation fréquente avec l'accès facilité à des sites pornographiques ou érotiques. Une addiction se définit par un besoin irrépressible, parfois compulsif ou obsédant, une tension qui précède le passage à l'acte vécu comme soulageant, même s'il est accompagné d'un sentiment de culpabilité.

Toujours capable d'imaginaire?

Il vous faut évaluer si votre besoin d'aller sur internet est devenu quelque chose dont vous ne pouvez plus vous passer pour être excité et qui augmente de plus en plus en fréquence. Est-ce que vous courez à votre ordinateur dès que l'occasion se présente, ou y pensez-vous tout le temps? Est-ce simplement le seul moyen que vous ayez trouvé pour retrouver une sexualité en solo puisqu'en duo, il n'y en a plus? A titre indicatif, un homme avec une libido dans la moyenne aura des besoins éjaculatoires allant de 2 à 3 fois par semaine. Observez ce qui se passe si pendant une semaine ou deux, vous n'employez pas ces sites. Etes-vous toujours capable de vous amener à jouir à travers la masturbation en faisant appel à votre propre imaginaire, sans vous sentir en panne d'images ou en manque?

Rappelez-vous aussi que quantité ne rime pas forcément avec qualité et que faute de rapports avec une femme en chair et en os, vous pouvez veiller à améliorer la qualité de votre plaisir solitaire pour qu'il vous «nourrisse» plus longtemps et que vous ayez moins besoin de recommencer tout de suite. Pour ce faire, je vous encourage à relire certaines des fiches sexualité précédentes que vous trouverez sur le site internet de *Générations Plus*!

Scott Maxwell / LuMaxArt