Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2018)
Heft: 100

Artikel: "J'aime deux hommes"
Autor: Stauffmacher, Marie-Hélène
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-830819

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: 19.11.2025

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

« J'aime deux hommes »

« Je suis mariée depuis 35 ans, j'aime mon mari, nos enfants sont adultes et nous sommes grands-parents. Dans six mois, je pars à la retraite, tout devrait être pour le mieux, mais … j'ai rencontré un autre homme. » CÉCILE, 63 ANS

Marie-Hélène Stauffacher,
cofondatrice et codirectrice,
Institut suisse de sexologie clinique

Chère Cécile, vous nous expliquez que vous aimez deux hommes et que cette double vie vous fait culpabiliser. Choisir entre deux hommes n'est jamais quelque chose de facile. Cette situation est complexe et être partagée entre deux personnes est souvent vécu comme une expérience inconfortable et angoissante.

ALORS QUELQUES CONSEILS

Arrêtez de culpabiliser ! L'idéal de monogamie est mis à mal, la peur de blesser amène à se sentir coupable. Ce sentiment empêche de choisir en conscience et entraîne dans le non-engagement et le non-dit, parfois même à l'accusation de l'autre.

> *« Essayez de vous traiter avec bienveillance »*

Essayez de vous traiter avec bienveillance et posez-vous la question : « Pourquoi en suis-je venue à hésiter entre ces deux hommes. » Votre double vie peut-elle être due à plusieurs facteurs, par exemple la routine et l'ennui, une sexualité en berne, la crainte de vous retrouver à la retraite ? Ou, alors, un sentiment d'urgence, l'envie de vibrer, de vous sentir vivante ou de mettre un peu de danger dans votre vie, autrement dit une manière de vous sentir exister ? Sans oublier que cette sensation d'aventure, d'interdit et de risque peut déclencher un désir sexuel très fort.

Maintenant, regardons ce que ces deux hommes vous amènent : ils sont complémentaires, vous proposent des situations de couples différentes et répondent à des besoins psychologiques différents.

Votre mari est votre compagnon de vie depuis longtemps, il vous offre la stabilité, une belle vie de famille, de l'amitié aussi : vous l'aimez encore, mais cela manque de passion.

Votre ami représente la nouveauté, l'aventure, la séduction et, grâce à lui, vous êtes encore désirable, sexy.

ALORS, QUE FAIRE ?

Quelle solution ? Testez la relation avec chacun, écoutez votre ressenti : tristesse, ennui, désir, joie. Pensez à l'avenir même s'il est difficile de choisir entre raison et passion.

ET POSEZ-VOUS LES QUESTIONS SUIVANTES :

Suis-je prête à remettre en cause une relation de plusieurs années ? Suis-je certaine de me relever si j'échoue ? Suis-je prête à faire du mal à l'homme que j'aime ? Avec lequel je me sens le plus à l'aise ? Qui me fait sourire, m'apaise, fait battre mon cœur et me manquerait le plus si je devais faire un choix tout de suite. Lequel peut m'assurer une vie heureuse, sans frustration ?

Il vous faudra beaucoup de finesse et de patience pour gérer ce dilemme. Aimer deux personnes est une épreuve qui, finalement, impose de faire un choix. Vous savez sans doute, au fond de vous, lequel vous allez faire.

Quelle que soit votre décision, veillez à mettre du piment dans votre couple et ne le laissez pas s'enliser dans l'ennui et la routine. N'oubliez pas que vous devez prendre soin de vous, car, pour être bien en couple, il faut être bien toute seule. Soyez attentive à ce que vous faites de votre vie, maintenant.

Valorisez l'autre, prenez soin de lui et faites-lui des compliments. Ayez une vie sexuelle épanouissante et construisez des projets ensemble.

Voilà quelques pistes de réflexion qui devraient vous permettre de décider de ce que vous voulez vraiment, tout en retrouvant à la fois intimité, quiétude et désir.

Gilaxia et DR