

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2019)  
**Heft:** 117

**Artikel:** Des saisons froides propices aux nuits chaudes?  
**Autor:** Siegrist, Romy  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-906223>

#### **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:** 13.01.2026

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

# Des saisons froides propices aux nuits chaudes ?

Je redoute un peu l'arrivée de l'hiver ... Entre la fatigue et les fêtes de famille, quel temps nous reste-t-il ?

LINE, 56 ANS



ROMY SIEGRIST

Psychologue FSP, sexologue — Centre Sexopraxis



De nombreuses personnes souffrent de la fin de l'année, que ce soit au niveau du moral ou de la fatigue : il faut dire que l'on continue généralement à travailler et à tout faire comme le reste du temps. Alors que, si l'on regarde le fonctionnement de notre organisme, notre corps et notre esprit réagissent et tentent de s'adapter face aux changements de température ainsi que de luminosité. Pouvons-nous tirer parti de cette fin d'année, afin que ce « tunnel » de l'hiver ne soit pas l'unique tunnel par lequel passer ? Comment en faire une période propice aux rapprochements en tous genres ?

## « UN P'TIT COIN D'PARAPLUIE, CONTRE UN COIN D'PARADIS »

Comme Brassens, il nous faut prendre ce que la météo nous offre, et l'utiliser pour faire des propositions. Une balade sous la pluie, afin de se laisser bercer par son bruit, puis boire un vin chaud pour se délester du froid ; ponctuer ensuite la soirée de thés chauds, qui peuvent être utilisés pour varier les sensations des caresses orales — pourquoi pas en alternance avec

les glaçons de votre gin tonic. Oui, on peut être créatifs avec peu. Avez-vous déjà joué à faire la pluie sur le corps de votre partenaire ? A faire le vent ? La nature peut être une source d'inspiration en termes de sensations. Cela dit, il est possible aussi d'organiser un week-end dans un chalet en montagne : un feu de cheminée qui crève, des lueurs avantageuses, et toute une nuit pour hurler à la lune en laissant place aux loups qui sommeillent en vous le reste de l'année.

*« La nature peut être une source d'inspiration en termes de sensations »*

## DES MOTS SUSURRÉS À VOTRE OREILLE

On peut également rester tranquillement chez soi, à cocooner, à créer de l'intimité. Playlists spécialement conçues pour accompagner les ébats (du classique — à noter que la *Sarabande* porte dès lors bien son nom — au rock, afin de varier les rythmes), lectures de textes littéraires érotiques, les aides pour s'alanguir ne manquent pas.

Avez-vous déjà jeté une oreille aux épisodes de *Ctrl-X*, des *Lectures érotiques de Charlie*, ou des récits lus par *Le Verrou* ? Auteurs d'hier et d'aujourd'hui reprennent vie, en même temps que certaines parties de votre corps. Quoique, vous l'aurez compris, on aime titiller toutes les parties du corps, et tous les sens. Dès lors, comme Baudelaire, nous aimerais vous dire : « Pour ne pas être les esclaves martyrisés du temps, envirez-vous, envirez-vous sans cesse de vin, de poésie, de vertu, à votre guise » et faites de l'hiver une enclave poético-érotique !

[www.sexopraxis.ch](http://www.sexopraxis.ch)