Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2013)
Heft: 43

Rubrik: Sexualité

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: 03.07.2025

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

Les vertus d'une douche à deux

«Je ne me sens pas belle. En plus, j'ai peur de sentir mauvais. Pendant que nous faisons l'amour, je suis crispée et un peu sur la défensive. Donc j'évite les rapports, car ça ne se passe pas très bien. Que faire?»
Madeleine, 53 ans

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

Chère Madeleine,

Une perception négative de notre image corporelle peut être une entrave dans nos rapports sexuels car, comme vous le décrivez, nous sommes plus préoccupés par l'image que nous imaginons que l'autre a de nous, que par ce que nous sommes en train de vivre dans notre corps. Souvent, nous sommes un juge bien plus sévère que notre partenaire: nous allons nous centrer sur tous nos défauts et imputer à notre partenaire notre vision négative de nous-même. Il est donc bon de vérifier auprès de l'autre plutôt que de penser à sa place!

Une façon sympathique de le faire est à travers un jeu, qui peut d'ailleurs être érotique. En guise de préliminaires, faites une «douche d'appréciations» sur ce que vous aimez chez l'autre. L'un après l'autre, prenez le temps de vous observer et de dire toutes les choses que vous aimez dans le corps de votre partenaire, soyez précis: cela vous invitera à apprendre à regarder l'autre en détail: par exemple, les courbes de son corps, le petit creux dans le cou, la rondeur de ses hanches, ses bras musclés, le grain de sa peau, ce grain de beauté niché à un endroit visible uniquement dans l'intimité, l'odeur de la peau à certains endroits, la couleur des yeux qui peut changer avec la lumière, le lobe de l'oreille, sa croupe, ses seins, son petit ventre arrondi ou ses poignées d'amour si généreuses, les poils sur sa poitrine, sa calvitie, les petites ou grandes rides qui sont la signature du temps, ses pommettes saillantes, le petit creux dans ses joues, ses pieds, ses jambes , ses mains longues, fines, petites, trapues, son odeur après une douche... Observez comme si vous découvriez votre partenaire avec émerveillement et faites-le l'un pour l'autre. Ce n'est pas toujours aisé de dire tout ce que l'on aime, par pudeur ou par manque d'habitude, mais plus on le dit, plus ça vient ! On peut aussi avoir de la peine à recevoir les compliments de notre partenaire, si tel est le cas, respirez, observez votre petit juge intérieur qui minimise et balaye en disant «il ne le pense pas, c'est pour faire plaisir, pas pour de vrai, c'est du cinéma», puis envoyez ce juge en vacances en vous disant «s'il le dit, ça doit être vrai pour lui» et laissez entrer le compliment.

Scott Maxwell / LuMaxArt

Les odeurs corporelles sont souvent un sujet sensible, car peu partagé. Il existe des personnes très sensibles de l'odorat. Certaines femmes peuvent d'ailleurs savoir où elles en sont dans leur cycle, en fonction de l'odeur dégagée par leur sexe. Des hommes décrivent aussi combien l'odeur du sexe de leur partenaire change en fonction de son degré d'excitation. Il est fréquent que la perception que les femmes ont de leur odeur corporelle soit plutôt négative, alors que les hommes, lorsqu'ils sont interrogés à ce sujet, n'y voient aucun inconvénient. Là aussi, il vaut mieux poser la question de façon sympathique, en permettant à votre partenaire de comprendre que vous, vous êtes inquiète à ce sujet et que vous aimeriez trouver une solution confortable (qui pourrait, par exemple, être de prendre une douche ensemble avant de faire l'amour).

Bien sûr, nous n'avons plus les corps de nos 20 ans, mais quand je me regarde je peux choisir soit de me consoler, soit de me désoler et quand je regarde mon partenaire, je peux choisir de l'enlaidir ou de le rendre beau. Car la beauté est plus dans les yeux qui regardent que dans ce qui est regardé.