

# Sexualité

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2013)**

Heft 45

PDF erstellt am: **21.07.2024**

## **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.

# Une deuxième chance à saisir ensemble

«Nous nous sommes séparés pendant un certain temps, mon mari et moi. Mais nous avons décidé de nous remettre ensemble. Comment faire pour que, cette fois-ci, ça marche?»

Françoise, 56 ans



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

Chère Françoise,

C'est une nouvelle chance que vous donnez à votre relation et il est normal de vouloir faire en sorte de ne pas retomber dans les travers qui vous ont amenés une première fois à vous séparer. Saisissez cette opportunité pour vous découvrir avec l'esprit du débutant, comme Proust qui nous rappelle que la nouveauté ne consiste pas tant dans la découverte de paysages nouveaux, mais dans le regard nouveau que l'on porte sur eux.

Prenez le temps de réfléchir chacun de votre côté, puis de discuter ensemble de la vision que vous avez pour votre relation: qu'est-ce que vous souhaitez, de quoi rêvez-vous, quels sont vos besoins en ce qui concerne le temps, l'espace, les loisirs, les activités, l'affection, le toucher, le partage, la sexualité et la spiritualité? Ensuite, écrivez une vision commune de la relation qui sera votre guide dans cette reprise et pour la suite de votre vie à deux. Cela permet d'avoir une direction et des repères. La visualisation positive est un outil connu pour aider à atteindre ses objectifs et réaliser ses rêves.

Très souvent, nous pensons à tort que si notre partenaire nous aimait, il saurait deviner nos besoins, surtout après tant de temps passé ensemble! Or, exprimer clairement ses besoins, en disant ce que l'on veut plutôt que ce que l'on ne veut pas, le faire d'une façon claire, spécifique, en demandant quelque chose de réalisable et privilégier le ton de l'invitation permet plus facilement à notre partenaire d'avoir envie d'employer notre «mode d'emploi» pour nous faire plaisir et nous manifester son amour. Rappelez-vous aussi que la succession de petits changements est souvent plus durable que de grands fracas qui ne tiennent pas sur le long terme. Célébrez ces petits changements comme toute une série de petites victoires.

Cette attitude s'applique aussi à la redécouverte des corps. Prenez soin de vous montrer sous votre meilleur jour, comme lorsque l'on se fait la cour: on se rend désirable pour l'autre et on rêve de l'autre. Explorez la richesse du tou-

cher, il peut se décliner sur tellement de nuances: du toucher massage, au toucher érotique, en passant par le toucher tendresse et le toucher sensuel. Evitez le piège du connu, de la routine qui s'installe à nouveau aussi dans l'approche des corps.

Vous parlez de la sexualité comme un point d'achoppement. Peut-être s'agirait-il de la voir comme un endroit où vous êtes tous les deux invités à grandir et à apprendre quelque chose l'un de l'autre. Comment pouvez-vous devenir des alliés autour de cette difficulté? Il est important de comprendre ce qu'elle représente pour chacun et ne pas partir de l'idée que l'autre n'a qu'à faire avec. Peut-être est-il nécessaire de consulter et de le faire ensemble, peut-être est-ce l'occasion d'être curieux, de réfléchir sur la manière de s'entraider pour amener du nouveau, aussi dans ce domaine-là.



Scott Maxwell / LuMaxArt