

"J'aime deux hommes"

Autor(en): **Stauffmacher, Marie-Hélène**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions**

Band (Jahr): - **(2018)**

Heft 100

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-830819>

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.

« 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

C hère 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 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?

« Essayez de vous traiter avec bienveillance »

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.