

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 10  
  
**Rubrik:** Sexualité

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

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

# «LE SEXE, c'est obligatoire?»



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

*Vous avez parlé des langages de l'amour dans un article précédent. Pouvez-vous en dire plus? Faut-il faire des choses que je n'aime pas forcément, comme le sexe? Et que faire de ma frustration?*  
**Sylvie, 65 ans**

Chère Sylvie,

Etre en couple est un grand défi: c'est le pari de se choisir au quotidien y compris après une longue vie commune. Chacun de nous a sa grille pour interpréter les gestes et paroles de son partenaire dans un sens positif ou négatif. Cette grille nous l'avons construite au cours de notre vie en observant autour de nous et en nous laissant ressentir l'impact des actions des autres.

Les compliments et appréciations sont un de ces langages\*. Combien de fois par jour dites-vous un mot gentil, faite-vous un compliment ou simplement remerciez-vous votre partenaire pour une chose toute simple comme un sourire, un bon repas, une accolade? Nos muscles de la critique sont hélas souvent bien plus développés que ceux de l'appréciation. Il est pourtant dans la nature de l'être humain d'avoir besoin de reconnaissance. Pour certains d'entre nous, c'est même fondamental pour se sentir aimé, vu et reconnu.

## Faire équipe

Le temps de qualité en est un autre. Des moments de partage sont importants, soit dans l'échange verbal soit dans une activité qui nous fait sentir proches l'un de l'autre. Faire équipe: combien de fois par semaine, par mois ou par an, passez-vous du bon temps ensemble? Pour certains, ces moments-là sont une façon de se sentir aimé et en lien avec l'autre.

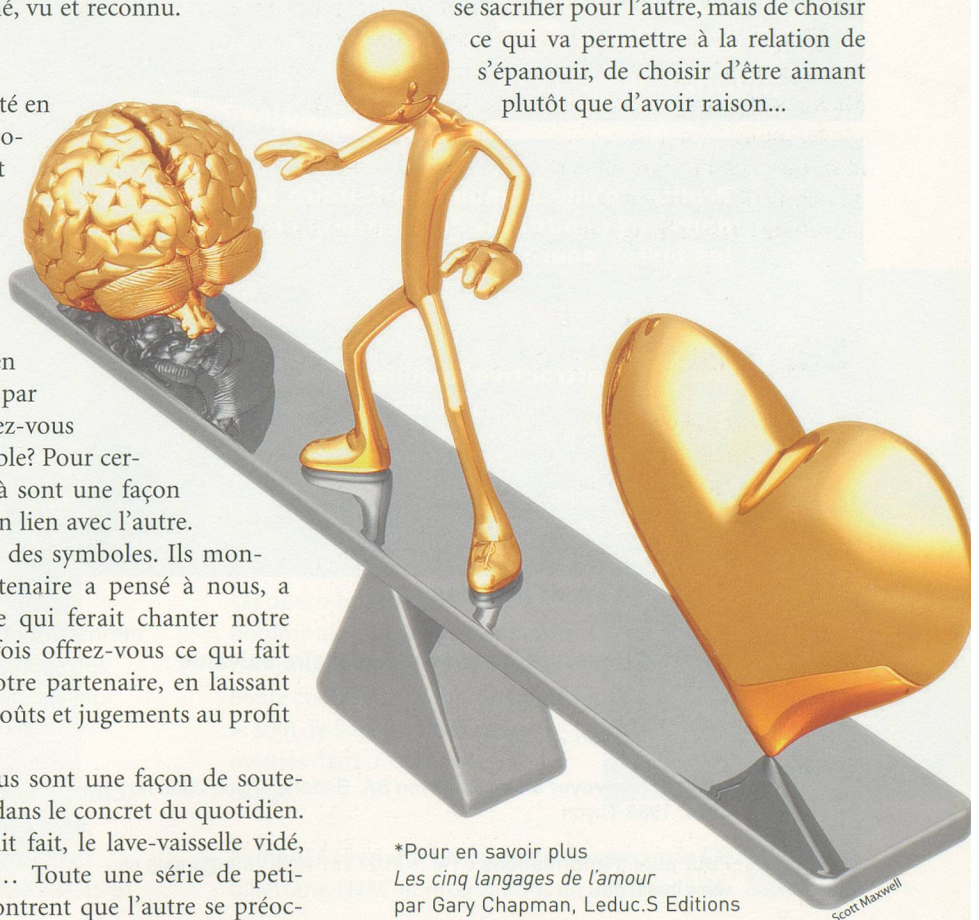
Les cadeaux sont des symboles. Ils montrent que notre partenaire a pensé à nous, a essayé de deviner ce qui ferait chanter notre cœur. Combien de fois offrez-vous ce qui fait vraiment plaisir à votre partenaire, en laissant de côté vos propres goûts et jugements au profit des siens?

Les services rendus sont une façon de soutenir notre partenaire dans le concret du quotidien. Un vélo réparé, un lit fait, le lave-vaisselle vidé, un problème résolu... Toute une série de petites attentions qui montrent que l'autre se préoc-

cupe de notre confort et nous aide dans le quotidien.

Le toucher et la sexualité sont des manifestations physiques de l'amour. Certaines personnes se sentent physiquement et émotionnellement déprimées lorsqu'il n'y a pas ces contacts, car c'est à travers leur peau qu'elles se sentent proches et reliées. Si vous savez que c'est ce qui nourrit votre mari, sachez que c'est un geste d'amour que de donner quelque chose alors qu'on n'aime pas trop. Recadrer les choses ainsi vous permettra peut-être de moins le vivre comme une frustration. A l'inverse, ça peut motiver votre mari à vous donner plus dans votre langage à vous.

Lorsque nous donnons à l'autre dans son langage plutôt que dans le nôtre, nous faisons preuve non seulement de générosité, mais surtout d'un amour conscient. Il ne s'agit pas de s'oublier ou de se sacrifier pour l'autre, mais de choisir ce qui va permettre à la relation de s'épanouir, de choisir d'être aimant plutôt que d'avoir raison...



\*Pour en savoir plus  
*Les cinq langages de l'amour*  
 par Gary Chapman, Leduc.S Editions

Scott Maxwell