

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2014)
Heft: 60

Anhang: Fiches pratiques
Autor: [s.n.]

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.](#)

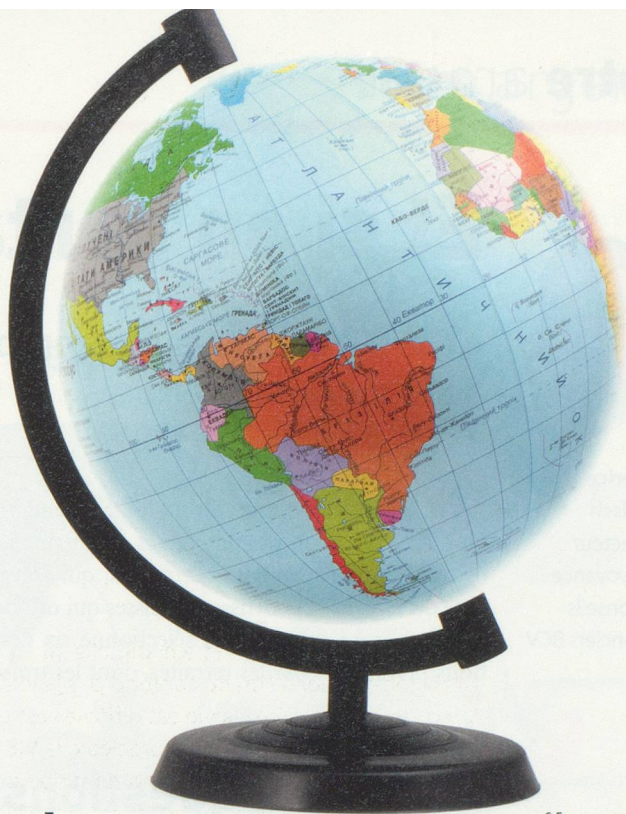
Download PDF: 29.03.2025

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

58

VOTRE ARGENT

Quel pays choisir pour une retraite dorée (II)?



S-F

Généralions *Plus*

Fiches pratiques



VOTRE PRÉVOYANCE

Deux piliers pas toujours suffisants 61

SEXUALITÉ

«J'ai besoin d'images crues!» 65

62

GASTRONOMIE
Bœuf à la ficelle



ppi09

TOUTES LES FICHES PRATIQUES
sur www.generations-plus.ch
rubrique fiches pratiques

63

PRO SENECTUTE

Tricotons, c'est le Tricothon!



VOUS AVEZ UNE QUESTION?

Si votre intervention est retenue, nos spécialistes répondront dans les fiches pratiques

fichespratiques@generations-plus.ch

Généralions Plus

Chemin des Fontenailles 16, 1007 Lausanne

Et si on parlait **vivre à l'étrange**



Fabrice Welsch
Directeur
Prévoyance
& conseils
financiers BCV

«Y a-t-il des pays plus propices à l'expatriation au moment de la retraite?»

François, Coinsins (VD)

Le nombre de Suisses qui s'expatrient augmente. La libre circulation des personnes a contribué à cet état de fait dans les pays européens, qui comptent près de 97% des ressortissants suisses qui ont décidé de s'établir à l'étranger. J'ai sélectionné six destinations privilégiées par les retraités, dont les trois pre-

mières – la France, l'Espagne et le Portugal – ont été traitées dans le précédent numéro de *Général Plus* (juillet-août 2014). Je propose ici d'analyser principalement des questions financières, fiscales et juridiques qui se posent lors d'un départ en Italie, au Maroc ou en Thaïlande.

Les trois questions-clés

- Quel pays privilégier en matière d'imposition des biens et des revenus?
- Quel droit civil est applicable (mariage, succession, divorce)? Les réponses à ces questions se trouvent dans les accords bilatéraux entre la Suisse et les pays tiers, les conventions en vue d'éviter la double imposition et le droit interne propre à chaque pays.
- Quelle assurance sociale?

Au chaud en Thaïlande

La Suisse et la Thaïlande ont également signé une convention afin d'éviter la double imposition des revenus. En Thaïlande, les revenus des retraités ne sont pas imposés. Si la personne exerce une activité lucrative dans ce pays, les taux d'imposition à appliquer par tranche de revenus se situent entre 0% (jusqu'à 4 150 francs suisses) et 35% (plus de 1 105 60 francs suisses). A noter toutefois que les rentes du 3e pilier lié (pilier 3A) sont imposées à la source en Suisse.

En revanche, soyez sûr de vos moyens financiers: les visas retraite sont renouvelés chaque année et sont attribués en fonction de vos garanties financières et de votre bonne santé.

En matière de successions, il n'existe aucun accord entre la Thaïlande et la Suisse. La Thaïlande ne connaît pas la réserve héréditaire (part dont on ne peut priver certains héritiers) et n'impose pas les biens acquis par succession.

Concernant l'assurance maladie, en l'absence d'accord entre la Suisse et la Thaïlande, le ressortissant suisse doit s'assurer auprès d'une assurance maladie proposée par le pays d'accueil. L'infrastructure médicale est bonne en Thaïlande.

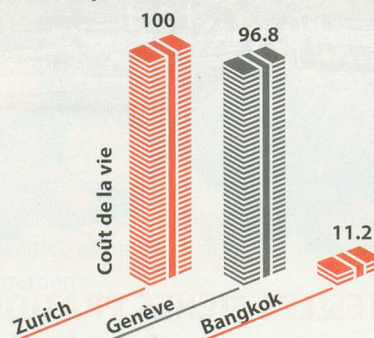
Si vous faites construire

Si vous faites construire une maison en Thaïlande, vous pouvez obtenir un permis de construire en votre nom,

ce qui vous confèrera automatiquement la propriété des murs de la maison. Si vous achetez une maison déjà construite, il est possible de transférer la propriété des murs à votre nom avec un droit d'occupation du terrain. En effet, la loi thaïlandaise n'autorise pas à ce jour les étrangers à posséder la terre. Elle autorise, en revanche, l'enregistrement d'un bail de longue durée (jusqu'à 30 ans) sur un terrain au nom de la personne étrangère. C'est un droit officiel et protégé.

Gare au déracinement!

- + Coût de la vie moindre, bonne infrastructure médicale, imposition faible sur les revenus
- Déracinement (distance et langue), même si 40 000 francophones vivent en Thaïlande





r (III)?

Que faut-il vérifier avant de partir?

- En matière de système de santé, interroger sa compagnie d'assurance sur le devenir de ses assurances de base et complémentaire, ainsi que sur les taux des primes.
- Evaluer préalablement l'imposition.
- Etudier le coût de la vie et son évolution (inflation, taux de croissance du pays, etc.).
- Pour les successions, consulter un expert local pour analyser le droit applicable et les possibilités pour que votre volonté soit respectée (adapter vos dispositions testamentaires en fonction des législations et conventions bilatérales).



kurhan

Aspects sociaux

- Faire des séjours de longue durée avant l'installation définitive (2-3 mois, à différentes périodes de l'année).
- Connaissances linguistiques.
- Loisirs: nécessité d'adapter ses goûts et habitudes.
- Liens sociaux: facilité à maintenir des contacts avec ses proches et créer des liens avec les habitants du pays d'accueil.

Pour en savoir plus: www.swissemigration.ch/eda/fr

Cap sur le Maroc

Les rentes ne sont pas imposées en Suisse, mais uniquement au Maroc. La législation marocaine prévoit des avantages fiscaux spécifiques pour les retraités. Les résidents fiscaux marocains ont droit à un abattement de 40% sur la détermination du revenu net imposable des rentes de retraite et rentes viagères. Si les rentes sont rapatriées au Maroc sur un compte en dirhams, elles bénéficient en plus d'une réduction d'impôt de 80%. Cet avantage considérable est toutefois assorti d'une condition tout aussi importante, puisque les sommes doivent être définitivement rapatriées au Maroc. Autrement dit, cet argent ne peut plus ressortir, sauf en cas d'abandon du statut de résident fiscal au Maroc.

Le taux d'imposition sur le revenu se situe entre 0% (jusqu'à 3 040 francs suisses) et 40% (plus de 16 290 francs suisses).

En matière de succession, il n'existe aucun accord entre le Maroc et la Suisse. Le Maroc applique une réserve héréditaire (part dont on ne peut priver certains héritiers) et la personne concernée ne peut disposer librement que du tiers de ses biens par testament. La loi sur les successions n'est, en outre, pas la même selon que les héritiers sont musulmans ou non. Un non-musulman ne pourra ainsi pas hériter d'un musulman et réciproquement.

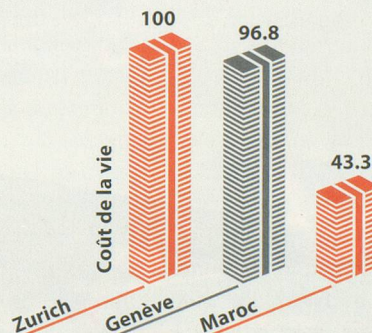
Concernant l'assurance maladie, en l'absence d'accord entre la Suisse et le Maroc, le ressortissant suisse doit s'assurer auprès d'une assurance maladie proposée par le pays d'accueil.

Attention en matière de propriété du sol

Bien qu'il n'y ait pas de restriction officielle à l'achat d'un bien immobilier au Maroc, mis à part pour les terrains à usage agricole, nombre de biens ne sont pas enregistrés au cadastre et il est donc conseillé d'acheter un bien immobilier immatriculé à usage non agricole, à l'intérieur d'une agglomération urbaine.

Coût de la vie très faible

- + Coût de la vie moindre
- Assurance maladie uniquement au Maroc



Destination Italie

Les rentes versées en Suisse sont uniquement imposées en Italie, sauf pour les prestations versées par des institutions de droit public (anciens fonctionnaires suisses) qui sont imposées à la source.

Les taux d'imposition à appliquer par tranche de revenu se situent entre 23% (jusqu'à 15 000 euros) et 43% (plus de 75 000 euros).

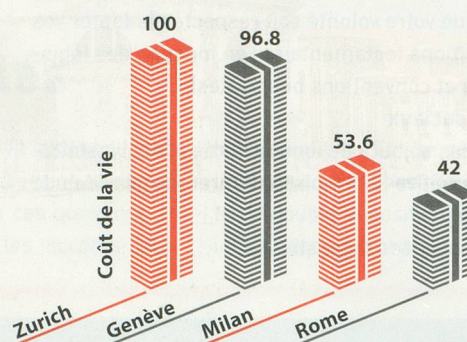
En matière de succession, il existe un accord bilatéral entre l'Italie et la Suisse. Le droit applicable est celui du pays de nationalité du défunt, mais une dérogation est admise pour choisir le droit du lieu de résidence. Conjoint et enfants seront imposés en Italie avec une franchise par bénéficiaire d'un million d'euros, le taux d'imposition étant de 4% pour les sommes dépassant ce montant.

Pour l'assurance maladie, il est possible de choisir de rester assuré en Suisse ou de s'assurer sur place. Toutefois, en résidant en Italie avec une assurance maladie suisse, les traitements médicaux en Suisse ou dans un autre Etat de l'UE/AELE ne sont possibles qu'à une seule condition: durant un séjour temporaire (vacances, voyages d'affaires, etc), vous avez droit à toutes les prestations en nature qui se révèlent être

nécessaires sur le plan médical sous considération du genre de prestations et de la durée prévue du séjour. Il n'existe, en revanche, aucun principe d'accès aux soins si vous vous rendez en Suisse ou dans un Etat de l'UE/AELE dans le but d'y recevoir un traitement. Dans ce cas, vous devrez en assumer tous les coûts, l'assurance maladie suisse ne remboursant que les coûts engendrés par un traitement dans votre pays de résidence.

Revenu fortement imposé

- + Coût de la vie moindre, proximité, imposition faible sur les successions
- Imposition élevée sur les revenus



PUB

Matin : Golf à Carthage
Après-midi : Thalasso à Hammamet

Une journée en Tunisie
c'est être libre de tout vivre

Tunisie
www.tunisie.ch

Aide-toi, le Ciel t'aidera!

Mieux vaut prévenir que guérir. Et se rappeler que les premier et deuxième piliers ne couvriront pas forcément vos besoins à la retraite.



Pierre Zumwald,
Directeur
général
des Rentes
Genevoises

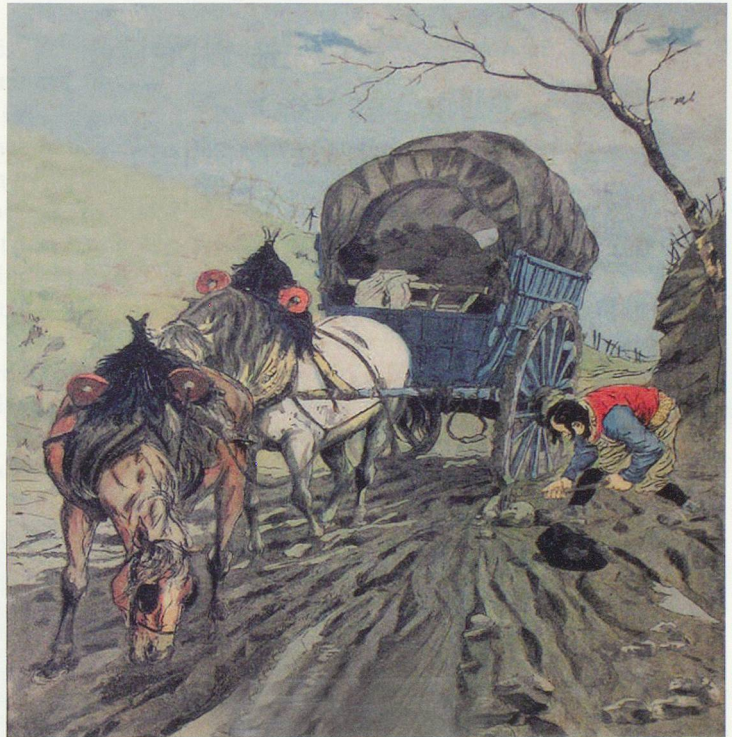
Il est bon parfois de se replonger dans ses lectures d'enfance, de relire fables et poèmes et d'y puiser une inspiration ou une indication qui parfois nous manque. La lecture de la fable de Jean de La Fontaine *Le Chartier embourbé* qui conclut par cette phrase «Aide-toi, le Ciel t'aidera» est un bon guide en matière de prévoyance.

On l'oublie trop souvent, le système suisse des trois piliers (AVS, prévoyance professionnelle et prévoyance libre) est un système de prévoyance individuel, même si dans ce cadre, on a mis en place des dispositions spéciales pour ses proches ou si, au moment de la retraite, selon son état civil, on pourra bénéficier par exemple d'une partie de la retraite de son conjoint.

Tout comme dans la fable de Jean de La Fontaine, ce que l'on n'a pas fait soi-même ne va pas se réaliser tout seul. En matière de prévoyance, comme dans de nombreux autres domaines, il est bon de se prendre en main, même lorsqu'une partie du système de prévoyance est obligatoire et que l'on pense avoir la vie devant soi.

Quelques principes:

- Il n'est jamais trop tard pour s'occuper de sa prévoyance. Mais plus on s'y intéresse tôt, plus on peut la moduler.
- Ce n'est pas parce que c'est obligatoire qu'il ne faut pas s'y intéresser. Tant l'AVS que la prévoyance professionnelle obéissent à des règles et à des principes différents, que ce soit au moment d'y cotiser ou au moment d'en bénéficier. Il est important de bien comprendre les mécanismes pour être certain de bénéficier de la bonne couverture retraite le moment



Un tableau inspiré de la fable de Jean de La Fontaine, *Le Chartier embourbé*.

venu. L'âge, le sexe et le statut professionnel, notamment, ont une influence sur la manière de cotiser ou la rente qui sera perçue. Relevons par ailleurs que le projet de la Confédération *Prévoyance vieillesse 2020* aura également une grande influence sur le fonctionnement de ces deux piliers.

- Chaque événement majeur dans sa vie peut influencer sa prévoyance. Que ce soit le mariage, la naissance d'un enfant, l'entrée dans la vie active, la séparation, l'acquisition d'un logement: tous ces événements peuvent influencer positivement ou négativement sa prévoyance. Il est important lors de la survenance de ceux-ci de refaire un point sur sa prévoyance.
- Les 1^{er} et 2^e piliers couvrent une partie des besoins à la retraite, mais une partie seulement. Il

est important de compléter ces deux piliers par une prévoyance individuelle. Le 3^e pilier, qu'il soit lié (3A) ou libre (3B), offre des solutions pour compléter sa prévoyance. S'agissant d'investir aujourd'hui pour sa retraite, il est important de privilégier des instruments sûrs et des partenaires fiables. Plus l'âge de la retraite approche, moins il est conseillé de privilégier des produits qui comportent des risques, même si souvent ils promettent des rendements plus élevés.

En résumé, en matière de prévoyance, il faut d'abord compter sur soi avant toute chose. S'intéresser à sa prévoyance, comprendre son fonctionnement et faire un point de situation annuel pour adapter si nécessaire son financement est essentiel. L'appui d'un conseiller professionnel est parfois nécessaire et n'est pas à négliger.



Dans la cuisine d'Annick

Bien connue des téléspectateurs, elle nous a mis plus d'une fois l'eau à la bouche. Désormais, c'est aux lecteurs de *Général Plus* qu'Annick Jeanmairet propose des recettes de saison. Bon appétit!



Annick Jeanmairet
journaliste
gastronomique

Bœuf à la ficelle

Une recette de
Damien Germanier,
Restaurant Damien
Germanier, Sion

Pour 2 personnes

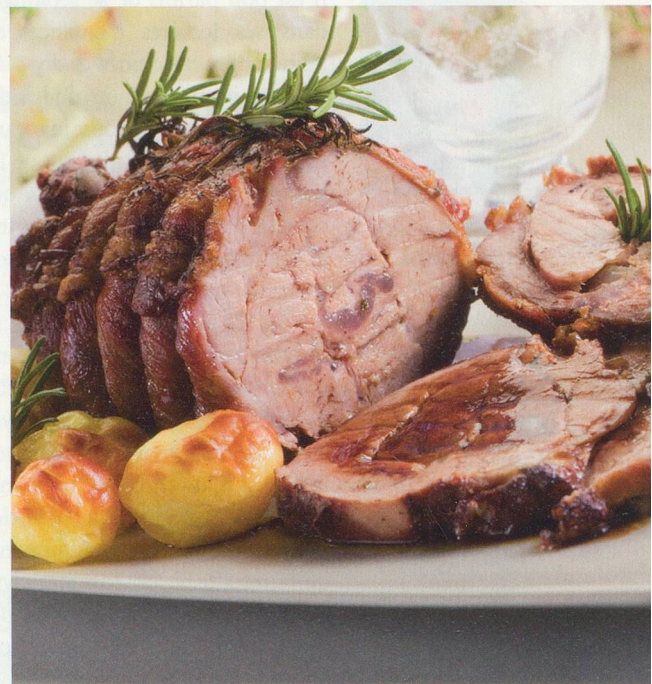
Ingrédients

- 250 g de filet de bœuf, en un morceau*
- 2 carottes
- 2 branches de céleri
- 2 oignons
- 1 bouquet de thym
- 1 feuille de laurier
- 1 talon de viande séchée
- 2 dl de vin rouge
- 1 yoghourt de brebis
- Moutarde gros-grains
- Fleur de sel,
- poivre du moulin
- Huile d'olive

*300 g pour les gros mangeurs

Préparation

Ficeler le filet de bœuf aux extrémités, afin de le maintenir.
Préparer un bouillon express: pour commencer, couper les oignons en deux. Recouvrir une poêle d'un papier d'aluminium, chauffer à feu vif, déposer les oignons côté chair et laisser sur le feu jusqu'à ce qu'ils soient brûlés (ils doivent être noirs). L'opération prend une quinzaine de minutes.
Pendant ce temps, détailler grossièrement en morceaux les carottes, le céleri et la viande séchée. Chauffer 3 cs d'huile d'olive dans une casserole, faire revenir les légumes (y compris les oignons) et la viande séchée, ajouter le thym et le laurier, puis verser le vin rouge. Recouvrir avec 2 litres d'eau, porter à ébullition et cuire à petits bouillons durant 20 minutes. Filtrer.
Pour la sauce, assaisonner le yoghourt avec une belle cs de moutarde, puis assaisonner en sel et en poivre.
Porter le bouillon à ébullition, puis retirer du feu. Ajouter la viande et laisser cuire 10 minutes pour obtenir une cuisson «bleue», et 15 minutes pour une cuisson saignante.
Découper le morceau de bœuf en 2 médaillons et servir avec la sauce.
Accompagner d'une salade tiède de fenouil au safran: émincer très finement 2 petits fenouils à l'aide d'une mandoline. Chauffer 3 cs d'huile d'olive dans une poêle anti adhésive. Ajouter le fenouil, assaisonner avec une belle pincée de safran, puis cuire 3 à 4 minutes en remuant souvent – le fenouil



marco mayer

doit rester croquant. Déglacer avec une giclée de vin blanc et une giclée de vinaigre. Hors du feu, ajouter une petite cuillère de câpres, une échalote ciselée, 2 pétales de tomates séchées (émincées); assaisonner en fleur de sel et en poivre, bien mélanger, et dresser sur les assiettes.

Les trucs du chef

Grâce au vin rouge et à la viande séchée, on réalise un bouillon express qui ressemble fortement à un consommé de bœuf, mais cuisiné en beaucoup moins de temps. L'oignon brûlé amène couleur et goût (rôti) au bouillon.
En cuisant la viande hors du feu, on utilise la chaleur résiduelle du bouillon. Cette méthode permet de faire circuler le bouillon à l'intérieur de la viande (car les pores restent ouverts), ce qui garantit un juteux extraordinaire.

Le conseil d'Annick

Pour le bouillon, on peut remplacer le talon de viande séchée par un talon de jambon cru ou de lard sec (du Valais!).



Tricothon 2014: c'est parti!

Simone Etienne, de Saint-Aubin/Sauges (NE), est l'une des nombreuses tricoteuses bénévoles qui contribue au succès de cette action caritative, avec la confection de mini bonnets. Rencontre.

«Cela m'occupe intelligemment les mains pendant que j'occupe intelligemment ma tête à regarder la télé!» explique Simone Etienne, de Saint-Aubin/Sauges avec bonne humeur et malice, au sujet de son engagement bénévole en faveur du Tricothon. La première année, j'ai tricoté 120 mini bonnets, 250 puis 500 les années suivantes et 1000, l'an passé.»

A titre d'exemple, elle et d'autres tricoteuses bénévoles,

ont ainsi permis de récolter plus de 55 000 francs l'an passé, en faveur de Pro Senectute. En effet, pour chaque bouteille de *smoothie* innocent, coiffée d'un petit bonnet et vendue, 30 centimes ont été reversés au fonds d'aide individuelle de cette organisation, destiné aux retraités en proie à des difficultés financières. Un problème de société qui révolte la Neuchâtoise de 68 ans et motive son engagement: «Comment vou-

lez-vous qu'une personne puisse vivre avec une retraite de 1700 à 2000 francs par moi?! Et dire que l'on est en Suisse! On nous fait de grandes théories en nous disant que le salaire moyen des Suisses est de 10 000 francs, mais combien de personnes ont ce revenu-là? Cela signifie que certains gagnent des montants bien supérieurs à celui-ci et que d'autres, même s'ils ont travaillé dur toute leur vie, n'ont pas de quoi subvenir à leurs besoins



DR

Simone Etienne, de Saint-Aubin/Sauges (NE) est l'une des nombreuses tricoteuses bénévoles qui contribuent au succès du Tricothon! L'an passé, elle a confectionné pas moins d'un millier de petits bonnets.

lorsqu'ils sont retraités. Cela me soulève le cœur!»

Fidèle au rendez-vous

Avant même le lancement ce mois du Tricothon 2014, Simone avait déjà tricoté... 600 petits bonnets! Un nombre impressionnant, si l'on considère qu'il faut tout de même un peu plus de 20 minutes à cette habile tricoteuse pour une seule pièce. «Vous savez, c'est presque devenu un automatisme, raconte-t-elle. Je monte 28 mailles, puis je tricote 14 rangs, et le tour est joué!» Ou presque, puisque Simone confectioneer un joli pompon pour chacune de ses créations qu'elle veut colorées. Car derrière cette sympathique grand-maman de quatre petites-filles se cache un fin stratège. «N'oublions pas que ces bouteilles sont vendues au rayon frais, dans un réfrigérateur. Il faut donc qu'elles se voient! Raison pour laquelle je fais beaucoup de bonnets à rayures et dans des couleurs vives!»

La laine? «Je demande aux compagnes des contemporains de mon ami Georges, qui est malheureusement décédé, leurs restants de laine, précise-t-elle. Et à Noël, l'une de mes filles (*NDLR: elle a trois enfants*) m'a offert un sac géant de pelotes! C'est d'ailleurs elle qui m'a fait connaître les buts du Tricothon.»

A vous de jouer!

Si, comme Simone, vous aimez tricoter et que la cause vous séduit, n'hésitez pas: vous pouvez faire parvenir vos petits bonnets à innocent, «Le Tricothon», case postale 288, 5430 Wettingen d'ici au 1^{er} décembre 2014. Pour les débutantes, démonstrations et infos sont disponibles sur le site www.innocentsmoothies.ch et si tricoter ne vous tente pas, vous pouvez néanmoins soutenir cette action caritative avec l'achat d'un *smoothie* dès la mi-janvier 2015 dans l'un des nombreux points de vente partenaire.

S. F. K.

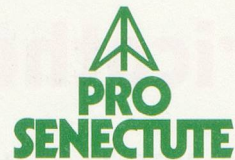
Le prix Chronos 2015 est lancé!

Le prix Chronos, organisé en Suisse par Pro Senectute, propose la lecture de cinq livres aux seniors et aux jeunes, puis la possibilité de voter pour leur titre préféré d'ici au 20 février 2015. «Notre but est notamment d'inciter les seniors à se rendre dans les classes participantes, afin qu'ils puissent échanger leurs points de vue sur ces lectures, et créer ainsi un lien entre générations», précise Sylvie Fiaux, coordinatrice du prix Chronos pour toute la Suisse romande.

Les élèves peuvent aussi participer à titre individuel, en empruntant les titres sélectionnés auprès de leur bibliothèque scolaire, si celle-ci prend part au prix Chronos, ou en les achetant. La remise du prix aura lieu le 29 avril 2015, dans le cadre du Salon du livre de Genève, à Palexpo.

La sélection? *En cavale* d'Isabelle Collombat aux Editions Thierry Magnier, *Rue des petits singes* d'Agnès Laroche aux Editions Rageot, *La fille qui n'aimait pas les fins* de Yaël Hassan aux Editions Syros, *Mauvais garçon* de Michaël Morpurgo aux Editions Gallimard Jeunesse et *Papy est un rebelle* de Chantal Cahour aux Editions Oskar.

Formulaires d'inscription et de vote disponibles sur www.prixchronos.ch, ou auprès de Pro Senectute Suisse, c/o Sylvie Fiaux, rue du Simplon 23, 1800 Vevey, tél. 021 925 70 15, sylvie.fiaux@pro-senectute.ch



BIENNE

Rue Centrale 40, c.p. 1263
2502 Bienne

e-mail:

biel-bienne@be.pro-senectute.ch

Tél. 032 328 31 11

Fax 032 328 31 00

FRIBOURG

Ch. de la Redoute 9,
c.p. 1752 Villars-sur-Glâne 1

e-mail: info@fr.pro-senectute.ch

Tél. 026 347 12 40

Fax 026 347 12 41

GENÈVE

Rue de la Maladière 4, 1205 Genève

e-mail: info@ge.pro-senectute.ch

Tél. 022 807 05 65

Fax 022 807 05 89

TAVANNES

Rue du Pont 4, 2710 Tavannes

e-mail:

prosenectute.tavannes@ne.ch

Tél. 032 886 83 80

Fax 032 886 83 89

DELÉMONT

Centre d'action sociale des aînés

Ch. du Puits 4, c.p. 800

2800 Delémont

e-mail:

prosenectute.delemont@ne.ch

Tél. 032 886 83 20

Fax 032 886 83 19

NEUCHÂTEL

Bureau régional Neuchâtel

Rue de la Côte 48a

2000 Neuchâtel

e-mail: prosenectute.ne@ne.ch

Tél. 032 886 83 40

Fax 032 886 83 41

LA CHAUX-DE-FONDS

Rue du Pont 25

2300 La Chaux-de-Fonds

prosenectute.cf@ne.ch

Tél. 032 886 83 00

Fax 032 886 83 09

VAUD

Maupas 51

1004 Lausanne

e-mail: info@vd.pro-senectute.ch

Tél. 021 646 17 21

Fax 021 646 05 06

VALAIS

Siège et centre d'information

Rue de la Porte-Neuve 20, 1950 Sion

e-mail: info@vs.pro-senectute.ch

Tél. 027 322 07 41

Fax 027 322 89 16

Info seniors

0848 813 813

du lundi au vendredi

Vaud: de 8 h 15 à 12 h

et de 14 h à 17 h

Genève: de 8 h 30 à 12 h

«J'ai besoin d'images crues!»

«Pour avoir une érection et pouvoir faire l'amour, j'ai recours à des scènes vues sur internet. Cela me fait peur.»

Jean-François, 62 ans



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

Cher Jean-François,

L'excitation sexuelle est l'un des déclencheurs de l'érection. Elle met en route les processus physiologiques qui entraînent l'afflux de sang dans le pénis. Or, avec l'âge, l'homme a besoin de plus de stimulation du fait du vieillissement des artères péniennes, de l'habitude et la lente diminution hormonale liée à l'andropause. Parmi les différentes sources d'excitation sexuelle, on compte le toucher, l'odorat, l'ouïe, la vision, la perception que nous avons de nos mouvements et l'imaginaire érotique. Il est donc fréquent de faire appel à des images mentales, les fantasmes, pour nourrir ou augmenter son excitation. Ces images peuvent provenir soit de films érotiques ou pornographiques, soit de souvenirs d'interactions sexuelles avec nos partenaires, soit de scénarii imaginaires avec des partenaires de rêve.

Lorsque vous faites appel à des fantasmes de plus en plus «crus», peut-être vous référez-vous à des images qui impliquent des contraintes physiques, des violences ou d'autres situations de domination ou soumission. Cela ne veut en aucun cas dire que vous souhaitez vivre ce genre de pratiques. Ces fantasmes montrent cependant que vous avez besoin d'une plus grande stimulation pour faire monter votre excitation sexuelle. Ce type de fantasme fait référence à des activités qui impliquent de fortes tensions musculaires et on sait aujourd'hui que le simple fait d'imaginer une activité physique va stimuler les mêmes zones motrices du cerveau que celles impliquées dans l'activité imaginée. Par exemple, un skieur qui visualise sa descente va mobiliser les zones du cerveau liées aux muscles

qu'il emploie durant cette dernière. Donc en imaginant ou en regardant des scénarios où il y a des activités sexuelles qui mettent en jeu des tensions musculaires, ce n'est pas tant le scénario qui vous procure de l'excitation, mais vous recherchez par ce biais à augmenter la tension musculaire qui facilite l'érection. Le tonus musculaire est important dans le cadre de l'érection, car lorsque les muscles des fesses, cuisses, abdos ou périnée se tendent, ils envoient un plus grand afflux de sang vers le pénis et, donc, soutiennent l'érection.

Commencez par apprendre à mieux sentir votre corps et à exercer le fait de serrer et desserrer les muscles que j'ai nommés ci-dessus. Le but est d'abord d'en prendre conscience et ensuite d'apprendre à jouer avec en variant le tonus, car vous ne pouvez pas être constamment tendu au risque de précipiter l'éjaculation. Centrez-vous aussi sur vos sensations lors des préliminaires ou lors de la masturbation, comme si vous cherchiez à les savourer plutôt que de tout de suite chercher à les augmenter. Sentez votre corps qui bouge, en pensant à basculer votre bassin, redécouvrez combien cela peut être plaisant, dégustez les caresses, les sensations au contact du corps de votre partenaire. Dans un premier temps, cela peut vous rassurer de faire ces exercices de réappropriation en vous soutenant avec un médicament tel que Viagra® ou Cialis®, qui sont des aides ponctuelles. C'est comme s'il s'agissait d'apprendre à mieux sentir pour nourrir aussi votre excitation avec des sensations plus nuancées, en investissant toutes les sources possibles d'excitation sexuelle évoquées précédemment.



Scott Maxwell / LuMaxArt