

F 55^e ANNÉE
RÉDACTION
 Avenue de la Gare 33 - CP 615
 1001 LAUSANNE
 Tél. 021 349 48 48
 Fax 021 349 48 59
 E-mail: redaction@femina.ch

RÉDACTRICE EN CHEF Sonia Arnal
ÉDITION Charles-André Aymon (resp.),
RÉDACTION Valérie Fournier (resp. beauté),
 Julien Pidoux (resp. news), Fabienne Rosset
 (resp. bons plans), Nicolas Poinsoit (resp. dossiers),
 Jennifer Segui, Saskia Galitch

MODE Bruna Lacerda (resp.), Sokhna Cissé,
 Sandra Perey

WEB Juliane Monnin (resp.), Sylvaine Dürsteler,
 Muriel Chavaillaz, Ellen De Meester

CONCEPTION GRAPHIQUE Ariel Cepeda

DIRECTION ARTISTIQUE Naila Maiorana

MAQUETTE Alexandra Chessex, André Mazzoni

RÉDACTION PHOTOS François Gaillard,
 Caroline Imsand (resp.), Cendrine Pouzet,
 Corinne Sporrer (photographe)

RETOUCHE IMAGES Photomédia

SECRETARIAT Alessandra Ducret,

COLLABORATEURS Laurence Dispaux,
 Nicolas Leuba

La rédaction décline toute responsabilité envers
 les manuscrits et les photos qui lui sont soumis.

MARKETING Joëlle Mainguet-Suares (resp.),
 Iolanda Cardoso - Tél. 021 349 48 60 -
 Fax 021 349 48 56 - E-mail: marketing@femina.ch

MÉDIATEUR Daniel Cornu, mediateur.tamedia.ch
ÉDITEUR Tamedia Publications romandes SA, avenue
 de la Gare 33, 1001 Lausanne, directeur Serge Reymond.
 Une publication de Tamedia AG. Tous droits réservés.
 En vertu des dispositions relatives au droit d'auteur
 ainsi qu'à la loi contre la concurrence déloyale et sous
 réserve de l'approbation écrite de l'éditeur, sont nota-
 mment interdites toute réimpression, reproduction,
 copie de texte rédactionnel ou d'annonce ainsi que
 toute utilisation sur des supports optiques, électroni-
 ques ou tout autre support, qu'elles soient totales ou
 partielles, combinées ou non avec d'autres œuvres
 ou prestations. L'exploitation intégrale ou partielle des
 annonces par des tiers non autorisés, notamment sur
 des services en ligne, est expressément interdite.

Participations importantes selon article 322 CPs:
 CIL Centre d'Impression Lausanne SA, Homegate AG,
 ImmoStreet.ch S.A., LC Lausanne-Cités SA, Société
 de Publications Nouvelles SPN SA

SERVICE ABONNEMENTS Avenue de la Gare 33,
 CP 615, 1001 Lausanne -Tél. 0842 000 100.
 Internet: femina.ch/abo

TIRAGE CONTRÔLÉ 114 510 (certifié REMP 2016)
LECTORAT MAGAZINE 255 000 (MACH Basic 2017-1)
AUDIENGE PRINT + WEB 339 000 (UUpM)
 audience totale 2017-1
PÉNÉTRATION EN SUISSE ROMANDE 21%

PUBLICITÉ PRINT ET ONLINE SUISSE ROMANDE
 Tamedia SA, Tamedia Advertising, av. de la Gare
 33, 1001 Lausanne -Tél. +41 21 349 50 50 -
 E-mail: publicite.lausanne@tamedia.ch

PUBLICITÉ PRINT ET ONLINE SUISSE ALÉMANIQUE
 Tamedia AG, Tamedia Advertising, Werdstrasse 21,
 8021 Zurich -Tél. +41 44 248 42 30 -
 E-mail: anzeigen@femina.ch


Dans les médias de Tamedia, il existe deux types
 de contenus payants:

1) Branded Content: en principe, le focus est mis
 sur le produit ou la prestation proposés par le
 client. Par son layout et sa typographie propres,
 le publiereportage se distingue du contenu
 rédactionnel. Le publiereportage est clairement
 identifié et désigné sous l'appellation «Paid Post»
 ou «publiereportage».

2) Native Advertising: son contenu est articulé
 autour d'un sujet ou d'une thématique qui sont
 généralement en lien avec le produit ou la presta-
 tion proposés par le client. Le contenu est traité
 sous forme journalistique. Le layout est le même
 que celui utilisé pour les contenus rédactionnels
 du titre. Cette forme publicitaire est clairement
 identifiée et désignée sous l'appellation
 «sponsored» ou «sponsorisé».

Ces deux types de contenus publicitaires sont con-
 çus par le département du Commercial Publishing.
 La collaboration de membres des rédactions
 de Tamedia est prohibée.

POINT ANNONCES Guichet physique
 www.advertising.tamedia.ch
IMPRESSION Swissprinters AG,
 Brühlstrasse 5, 4800 Zofingen

Une marque de Tamedia 

DES CALINS À HEURE FIXE

ET SI ON SE
 PROGRAMMAIT
 DES RENDEZ-VOUS
 COQUINS POUR
 LUTTER CONTRE
 L'USURE DU
 QUOTIDIEN?

TEXTE LAURENCE DISPAUX



Q On nous conseille d'agender les rapports sexuels,
 mais je suis réfractaire à ce qui me semble nuire à la
 spontanéité de notre couple. Il est vrai que nos rapports
 sont très espacés. Qu'en pensez-vous? **MARC, 40 ANS**

Réponse:

Les sexologues en général constatent que dans nos vies bien remplies et dans les têtes très multitâches des femmes d'aujourd'hui, beaucoup de personnes – et couples – relèguent la sexualité au bas de la liste de choses à faire... Les galipettes en deviennent une corvée, et je ne parle même pas des rêveries érotiques qui, elles aussi, disparaissent dans un espace psychique trop survolté. Le désir autonome, c'est-à-dire propre à la personne, en pâtit.

Face à ce constat, nous suggérons en effet aux couples de bloquer des moments ou soirées régulières pour leur sensualité, afin de favoriser le désir réactif, celui qui émerge de l'interaction. Premièrement, l'idée est de retrouver une fréquence qui nourrit l'érotisme du couple. En effet, quoi de mieux pour alimenter nos fantasmes que le souvenir d'un moment chaud récent, et que l'on peut se réjouir de répéter prochainement? Plus on pratique, plus on se sent compétent, confiant, rassuré sur notre masculinité ou féminité. Cerise sur le gâteau: on se

prépare une belle retraite car le corps de la femme, comme celui de l'homme, bénéficie d'une sexualité régulière. La régularité – indépendamment de la fréquence en tant que telle – est le facteur clé dans la satisfaction sexuelle des couples seniors.

Bien sûr, l'idée de programmer la sexualité dans un agenda rebute la plupart des gens. Je vous propose donc de voir ces plages horaires comme des rendez-vous dont on ne connaît pas l'issue mais que l'on va remplir de sensualité (un bain, un massage, un slow, etc.); toute la journée on va frémir, rêver, espérer, se faire des allusions ou messages coquins, préparer une tenue ou parfaire son épilation, manger léger... bref, se mettre dans les meilleures conditions pour que cette soirée nourrisse le couple. Et sur le moment, on va exercer le désir réactif en se laissant porter par les sensations, en mettant de côté les contrariétés qui pourraient nous éloigner à la longue. Pour peu que l'on se connaisse bien mutuellement, la température devrait monter, agenda ou pas! ●



NOTRE EXPERTE

Cette semaine, envoyez vos questions à **Laurence Dispaux**, psychologue-psychothérapeute FSP, conseillère conjugale FRTSCC, sexologue clinique ASPSC: laurence.dispaux@femina.ch

ILLUSTRATION: LAVIPO; PHOTO: DR

TITRE NOIR GRAS

????????????????????????????????
????????????????????????????????
????????????????????????????????
????????????????????????????????
????????????????????????????????

TEXTE LAURENCE DISPAUX

Q • *On nous conseille d'agender les rapports sexuels, mais je suis réfractaire à ce qui me semble nuire à la spontanéité dans notre couple. Il est vrai que nos rapports sont très espacés. Qu'en pensez-vous ?* **MARC, 40 ANS**



NOTRE EXPERTE

Cette semaine, envoyez vos questions à **Laurence Dispau**, psychologue-psychothérapeute FSP, conseillère conjugale FRTSCC, sexologue clinicienne ASPSC: *laurence.dispau@femina.ch*

Réponse:

Les sexologues en général constatent que dans nos vies bien remplies et dans les têtes très multi-tâches des femmes d'aujourd'hui, beaucoup de personnes- et couples- relèguent la sexualité au bas de la liste de « choses à faire »... Les galipettes en deviennent une corvée, et je ne parle même pas des rêveries érotiques qui, elles aussi, disparaissent dans un espace psychique trop survolté. Le désir « autonome » (qui est propre à la personne) en pâtit.

Face à ce constat, nous suggérons en effet aux couples de bloquer des moments ou soirées régulières pour leur sensualité,

afin de favoriser le désir « réactif » (celui qui émerge de l'interaction). Premièrement, l'idée est de retrouver une fréquence qui nourrit l'érotisme du couple. En effet, quoi de mieux pour alimenter nos fantasmes que le souvenir d'un moment chaud récent, et que l'on peut se réjouir de répéter prochainement ? Plus on pratique, plus on se sent compétents, confiants, rassurés sur notre masculinité ou féminité. Cerise sur le gâteau : on se prépare une belle retraite car le corps de la femme comme celui de l'homme bénéficie d'une sexualité régulière (on sait que la régularité- indépendamment de la fréquence en tant

que telle- est le facteur clef dans la satisfaction sexuelle des couples seniors).

Oui, je sais que la notion de programmer la sexualité dans un agenda rebute la plupart des gens. Je vous propose de voir ces plages horaires comme des rendez-vous dont on ne connaît pas l'issue mais que l'on va remplir de sensualité (un bain, un massage, un slow etc) ; toute la journée on va frémir, rêver, espérer, se faire des allusions ou messages coquins, préparer une tenue ou parfaire son épilation, manger léger... Bref, se donner les meilleures conditions pour que cette soirée nourrisse le couple. Et sur le moment, on va exercer le désir « réactif » en se laissant porter par les sensations, en mettant de côté les contrariétés qui pourraient nous éloigner à la longue. Pour peu que l'on se connaisse bien mutuellement, la température devrait monter, agenda ou pas !

EN BREF, CE QUI SE PASSE **SOUS LA COUETTE** PAR NICOLAS POINSOT

????????????????????????????????
????????????????????????????????

????????????????????????????????
????????????????????????????????

????????????????????????????????
????????????????????????????????