



**F**

**FEMINA**

N°14  
2 AVRIL 2023  
NE PEUT ÊTRE  
VENDU SÉPARÉMENT  
FEMINA.CH

Ma prof  
est une  
cone



**INSULTES ET BLESSURES**  
*Le corps enseignant  
face à toujours plus  
de violences*

nant un peu la problématique, en allant sur d'autres pratiques, on a la possibilité d'aller réinvestir cette pénétration ensuite», continue Angéla Bonnaud.

### Dépasser

«Le cheminement se fait par étapes, observe Margot Maurel. Certaines femmes ont pour objectif de base l'aspect mécanique, c'est-à-dire d'arriver à être pénétrées. Une fois arrivées à ce stade, avec un accompagnement sexologique, elles se rendent compte qu'elles n'y prennent pas de plaisir ou que leur partenaire n'est pas satisfait. On passe alors à une autre étape du soin avec des objectifs qu'elles n'arrivaient pas à voir avant, au-delà de la pénétration.» Pour vaincre les blocages, les deux sexologues proposent des pistes, dont l'ostéopathie par exemple, qui offre une véritable valeur ajoutée, comme l'explique Margot Maurel: «Ce qui est intéressant, c'est tout le travail autour de la reconnexion à leur corps, à la «libération» de leur sexe, mais aussi de l'intérieur de leurs cuisses, des mouvements de fermeture

dans leur corps.» Une prise de conscience du corps et de l'esprit qu'encourage également Angéla Bonnaud: «L'idée, c'est d'être à l'aise avec son corps. La mise en mouvement, que ce soit avec du yoga, de la danse ou de la pole dance par exemple, est un élément clé pour dépasser le vaginisme. Je propose aussi de la méditation de pleine conscience en consultation, avec des guidances autour du mouvement du périnée pour arriver à une véritable conscience de cette partie du corps à laquelle elles font attention uniquement quand elles ont mal.» Autant d'outils pour aller au-delà de la «simple» mécanique et pour réguler l'attention sexuelle. «Ça permet de se projeter dans des temps sexuels qui soient agréables et re-



liés à leurs envies sans référentiel à des épisodes douloureux ou à des échecs. Plus on sait ce qu'on fait et on régule, plus on maîtrise ce qu'on est en train de vivre, selon ses propres choix.» Des pistes qui ont permis à la majorité de leurs patientes de dépasser le vaginisme et qu'elles partagent aujourd'hui dans leur livre construit à quatre mains. ●

## LA RETRAITE, ÇA SE PRÉPARE

PAR MARIE-FRANCE  
BARBAY  
DE RETRAITES POPULAIRES

### QUESTION

Merci pour l'article très intéressant sur la prévoyance professionnelle. Une question: je suis salariée à 80% tout en étant inscrite à l'AVS comme indépendante. D'ici quelques mois, je vais réduire mon taux, probablement à 50-60%. J'ai 60 ans, donc retraitée du salariat à 64 ans (et certainement pas à 65). Je compte poursuivre mon activité indépendante au-delà de 64 ans. Quelle solution s'offre à moi dès à présent en matière de prévoyance professionnelle?

*Nathalie Guiffault, Guide de bains de forêt, sylvothérapeute*

### RÉPONSE

Bonjour Nathalie,  
Je vous remercie pour la présentation de votre cas professionnel. Il est tout à fait possible de décorrélérer les âges de retraite de vos activités d'indépendante et de salariée. Ainsi, vous pourrez sans autre continuer votre aventure entrepreneuriale. Dès à présent, vous pouvez vous affilier facultativement à la prévoyance professionnelle 2e pilier, auprès des fondations de prévoyance d'associations patronales. Attention toutefois, certaines d'entre elles fixent l'âge d'entrée maximum à 60 ans.

Dans le cas où vous ne pourriez pas vous affilier à une institution de prévoyance professionnelle, vous pouvez constituer un 3e pilier A. Tant que vous serez affiliée au 2e pilier comme salariée, vous serez limitée à la cotisation maximale de 7056 francs par année. Dès que vous exercerez uniquement sous le statut d'indépendante, vous aurez la possibilité de cotiser jusqu'à 20% de votre revenu net d'activité, mais au maximum 35'280 francs (chiffres 2023). Vous pourrez le faire tant que vous continuez votre aventure d'indépendante, mais au plus tard jusqu'à 5 ans après l'âge de référence AVS. Je vous souhaite une bonne continuation dans vos vies professionnelles.

### VOUS AVEZ DES QUESTIONS DE PRÉVOYANCE?

Posez vos questions par e-mail ([femina.web@femina.ch](mailto:femina.web@femina.ch)) à une experte de Retraites Populaires, et retrouvez les réponses dans nos prochains numéros.