Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2009)
Heft: 2

Rubrik: Sexualité

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 25.06.2025

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

PRÉLIMINAIRES

«Je ne vais pas prendre deux heures...»

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

Nous sommes mariés depuis 45 ans, et je me demande comment maintenir le désir sexuel quand on est en couple depuis si longtemps? Car après tout ce temps, je ne vais tout de même pas prendre deux heures pour préparer Madame?!
Jacques, 70 ans

Cher Jacques,

Dans une relation de longue durée, l'autre ou le désir de l'autre n'est pas acquis une bonne fois pour toutes, bien au contraire! Le désir sexuel évolue avec le temps, tout comme nos corps et, bien sûr, il y a des adaptations à faire. Il s'agit de le nourrir pour ne pas tomber dans une routine qui, du point de vue du désir sexuel, est tout sauf aphrodisiaque.

Par définition, le désir est une anticipation positive. Lorsque vous pensez au gâteau au chocolat de votre pâtissier préféré, vous allez vous réjouir d'aller vous en procurer un pour le déguster. Lorsque vous le mangez, vous ne l'avalez pas tout d'un trait, mais prenez le temps de le savourer. Eh bien, il en va de même pour la sexualité. Le désir sexuel est l'anticipation positive d'une rencontre sexuelle, que ce soit pour des caresses sexuelles ou pour un rapport avec pénétration.

Dans la sexualité, tout comme pour les plaisirs de la table, il y a le fast-food et la gastronomie. Vous pouvez choisir, même après 45 ans de vie commune, soit d'avoir ce que les Anglo-Saxons appellent un «quickie» (un rapport sexuel rapide et sans trop de fioritures), soit de prendre le temps de créer une atmosphère qui invite à faire durer le plaisir. Les préliminaires font partie de cette ambiance. Au restaurant on propose bien des «amuse-bouche» pour vous mettre en appétit!

Ces préliminaires peuvent être un moment privilégié de complicité, de jeux amoureux et érotiques. Ils permettent non seulement de renforcer votre lien affectif, mais aident surtout à démarrer et à faire monter votre excitation sexuelle. Cela peut s'avérer fort utile avec l'âge, car la mise en place de l'excitation du point de vue physiologique peut être plus longue qu'auparavant. Pour les hommes l'érection peut tarder à se mettre en route et être de moins bonne qualité; pour les femmes la lubrification peut être moins bonne. Par ailleurs, même avec un médicament qui soutient l'érection, vous avez besoin d'être excité pour que l'érection démarre. En effet, l'excitation sexuelle est un réflexe qu'on ne peut pas commander par la simple volonté et, passé un certain âge, le «pilote automatique» s'essouffle! En jouant à vous stimuler à travers différentes sources d'excitation (touchers, caresses, imaginaire érotique, cinq sens, etc.) vous alimentez votre excitation.

S. Maxwell

Un art qui s'entretient

Contrairement à l'idée reçue qui voit la sexualité comme quelque chose de purement «naturel», faire l'amour est un art corporel qui s'apprend, se développe et s'entretient à tout âge. L'être humain a reçu en cadeau la capacité à développer des arts érotiques pour accéder à plus de plaisir affectif et sexuel. Vous avez donc tout intérêt à vous offrir ce temps de préparation mutuelle et peut-être que vous et votre femme allez découvrir une toute nouvelle richesse dans vos échanges. Ajoutez à cela une pincée de nouveautés et beaucoup d'admiration mutuelle et vous aurez quelques-uns des ingrédients pour créer une rencontre savoureuse!