

# Sexualité

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2010)**

Heft 19

PDF erstellt am: **21.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# «COMMENT GARDER notre désir intense?»

*Nous sommes un jeune couple de seniors qui venons de nous marier pour des secondes noces à 60 ans passés. Que peut-on faire pour que notre sexualité reste active?*

Marie et Pierre, Vernier (GE)



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

Chers Marie et Pierre,

Le désir d'aimer est bien le seul désir qui ne décline pas avec l'âge! Bravo pour cette nouvelle aventure que vous démarrez à deux. Chacun de vous va y amener ses expériences passées, bonnes ou moins bonnes, ses espoirs pour le futur et l'envie de vivre aussi longtemps que possible quelque chose de beau. Tout comme pour de plus jeunes couples, passée la période romantique, il vient un temps où l'on a moins cet élan passionné des débuts, ce qui signe l'entrée dans une vie à deux, où prime l'invitation d'apprendre à aimer l'autre pour qui il est et non pas pour ce que nous aimerions qu'il soit.

Dans cette nouvelle phase de la relation, la sexualité peut diminuer en fréquence ou en intensité. C'est normal, car l'état amoureux des débuts augmente la libido de par les changements neurochimiques qu'il induit dans notre cerveau. Pas de panique, vous aurez à apprendre à développer votre désir par d'autres canaux.

Cependant, l'âge venant, nous avons parfois besoin de plus de variété et de stimulations pour atteindre un certain niveau d'excitation sexuelle et pour l'homme, afin d'avoir une érection suffisamment bonne pour pouvoir pénétrer. Il s'agit d'apprendre à jouer plus, d'abord avec notre propre corps: varier la tension musculaire durant le rapport sexuel et bouger avec tout son corps, en particulier avec le bassin. Par ailleurs, on oublie très souvent l'importance de toutes les différentes sources d'excitation sexuelle qui sont à notre disposition à travers nos sens et qui peuvent nous permettre de réinvestir les préliminaires pour en faire le temps fort de la rencontre sexuelle.

## Varier les caresses

Le visuel est une source importante pour beaucoup de personnes: regarder différemment l'autre, jouer sur le fait de montrer/dévoiler, se mettre en valeur, faire appel à l'imaginaire érotique (qui peut être alimenté par des lectures ou des films en fonction de vos goûts) ou jouer avec des

scénarios érotiques. Le canal auditif peut aussi être investi: se susurrer des mots doux ou des mots crus, se faire des téléphones coquins lorsqu'on est amenés à être loin l'un de l'autre, certaines musiques d'ambiance. Le goût peut être stimulé à travers le jeu avec des aliments avant la rencontre ou pendant celle-ci. L'odorat aussi peut être stimulé. Enfin le toucher est de loin l'un des plus importants: varier les caresses dans leur intensité et leur rythme, habiter notre geste en l'accompagnant de notre regard et de notre présence, découvrir le corps de l'autre dans ses zones érogènes et ses zones de tendresse et permettre à l'autre de découvrir notre corps.

## Faire fi de la performance

Passé un certain âge, on peut être libéré du souci de la performance. C'est l'occasion pour les hommes de découvrir un autre registre autour de la sensualité, d'apprendre à faire jouir leur partenaire autrement qu'avec leur pénis en savourant aussi cela. Pour les femmes, c'est l'occasion d'apprendre à s'offrir aux caresses de leur partenaire et à connaître le corps de ce dernier pour mieux le stimuler et, elles aussi, savourer cela.

