Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2014)
Heft: 59

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: 04.07.2025

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

«Je pense que je dois faire une croix sur ma sexualité»

«Je n'ai plus de désir sexuel pour ma femme, bien que je l'aime profondément. Mon urologue dit que mon taux de testostérone est très bas et il m'a proposé un médicament, mais je me dis qu'à mon âge, on ne peut plus faire grand, ce qui rend ma femme très malheureuse.» **Blaise, 59 ans**

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

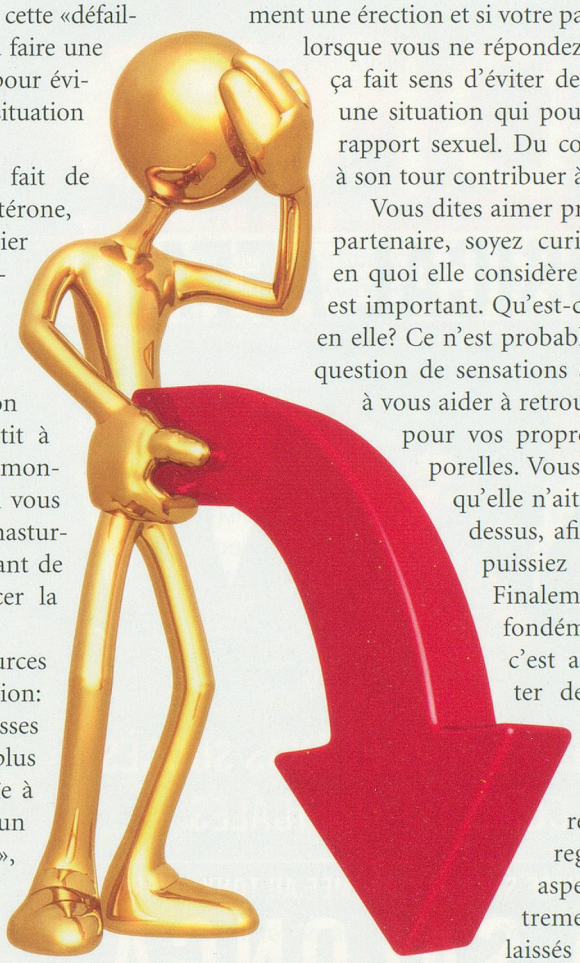
Cher Blaise,

L'image que vous avez de vous-même et de votre âge est surprenante puisque de nos jours, 59 ans est considéré comme jeune et que, si vous le souhaitiez, vous pourriez encore avoir de très belles années d'une vie sexuelle épanouie. Cela va cependant dépendre de vous. Chez l'homme, à partir de 40 ans, le taux de testostérone diminue très progressivement et la qualité des érections peut s'en ressentir. De ce fait, certains hommes qui n'ont pas appris à nourrir leur excitation sexuelle autrement qu'en laissant les choses se faire naturellement (ce que j'appelle le pilote automatique) et qui n'ont pas été curieux de voir quelles sont les différentes sources qui soutiennent leur excitation sexuelle, vont être pris d'inquiétude à l'éventualité de cette «défaillance» et peuvent aller jusqu'à faire une croix sur la sexualité à deux pour éviter de se retrouver dans une situation d'échec avec leur partenaire.

Votre urologue a bien fait de contrôler votre taux de testostérone, l'hormone du désir. Si ce dernier est trop bas, un apport médicamenteux pourrait l'aider à remonter. Par ailleurs, l'activité sexuelle, que ce soit en solo à travers la masturbation ou à deux, lorsqu'elle aboutit à une éjaculation, aide aussi à remonter le taux de testostérone. Si vous avez aussi laissé tomber la masturbation, il serait donc important de la reprendre, afin de relancer la machine biologique.

Devenez curieux des sources qui alimentent votre excitation: le toucher à travers les caresses (et il existe certains endroits plus érotiques que d'autres), l'ouïe à travers des mots érotiques ou un langage coquin ou «cochon», mais qui vise à stimuler l'excitation, l'odorat à travers des parfums particuliers, le goût, la vision à travers les images que ce soit sur papier ou en film et enfin, l'imaginaire érotique avec toutes les images internes et scénarios que vous pouvez dérouler dans votre esprit. Déterminez ce qui vous aide le mieux à vous reconnecter avec votre corps et avec votre excitation sexuelle. Car là va être votre défi: devenir propriétaire de votre désir et pas simplement locataire. Un locataire reste sur le palier lorsque l'automatisme perd de son impact, alors que le propriétaire sait comment relancer le désir, car il en possède les clefs. Vous utilisez l'âge comme un paravent contre l'échec et c'est compréhensible. Si vous ne savez peut-être pas comment faire pour retrouver facilement une érection et si votre partenaire réagit mal lorsque vous ne répondez pas à ses avances, ça fait sens d'éviter de se retrouver dans une situation qui pourrait amener à un rapport sexuel. Du coup, l'évitement va à son tour contribuer à diminuer le désir.

Vous dites aimer profondément votre partenaire, soyez curieux de découvrir en quoi elle considère que faire l'amour est important. Qu'est-ce que cela nourrit en elle? Ce n'est probablement pas qu'une question de sensations sexuelles. Aidez-la à vous aider à retrouver de la curiosité pour vos propres sensations corporelles. Vous avez de la chance qu'elle n'ait pas fait une croix dessus, afin qu'à deux, vous puissiez vous entraider. Finalement, aimer profondément quelqu'un, c'est aussi savoir accepter de sortir de notre zone de confort pour donner à l'autre ce qui le rend heureux et regagner ainsi des aspects de nous qu'autrement nous aurions laissés dépérir.



Scott Maxwell / LuMaxArt