**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge
**Herausgeber:** Générations
**Band:** - (2014)
**Heft:** 63

**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:** 12.07.2025

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

**Antoinette Liechti Maccarone,** psychologue, spécialiste en psychothérapie FSP

# «Nous n'avons pas eu de rapport pendant cinq ans»

*«Avec mon épouse, nous avons décidé de reprendre des relations sexuelles après une longue interruption. J'avais alors eu des relations extraconjugales durant lesquelles je prenais du Viagra. Et aujourd'hui, j'ai peur de ne pas y arriver sans.»*

**Johannes, Genève**

**Cher Johannes,**

Vous avez tous les deux le désir de relancer votre relation sexuelle. Les liaisons extraconjugales ne sont pas synonymes de fin de la relation, même si elles peuvent la mettre à mal. Tout va dépendre ce que vous en faites. A titre de rappel, elles viennent souvent signaler que quelque chose ne vit plus dans le couple. Si les relations sexuelles avec votre épouse avaient cessé, il est important de vous demander pourquoi: avait-elle des douleurs pendant la pénétration, par manque de désir (et, par conséquent, la sexualité devient une corvée)? Ou était-ce par délicatesse envers vous, si vous commenciez à avoir des soucis érectiles (d'où l'utilisation ultérieure de Viagra)? Soyez curieux et cherchez ensemble à comprendre les raisons de cette longue abstinence. Cela vous permettra d'avoir des pistes et de trouver des solutions adaptées.

Aidez-la par ailleurs à comprendre pourquoi la sexualité est si importante pour vous. Il ne suffit pas de simplement dire que c'est parce que vous aimez le sexe. Est-ce que cela vous fait vous sentir vivant, vous donne de l'énergie, vous fait être plus en lien avec elle, vous fait sentir jeune, ouvert, tendre? Bref, racontez-lui ce qui rend précieuse cette activité à vos yeux. En lui expliquant, elle pourra mieux sentir la place que la sexualité prend chez vous et non pas rester avec l'idée, souvent retenue par certaines femmes, que c'est simplement par plaisir égoïste.

La peur de la comparaison est inévitable, et cela tant de sa part comme de la vôtre, cela d'autant plus si les relations que vous avez eues étaient avec des femmes plus jeunes ou expérimentées. Vous devrez donc la rassurer de l'importance qu'elle a pour vous, la preuve en est que vous souhaitez reprendre ensemble. En même temps, ne cherchez à éprouver les mêmes choses qu'avec ces femmes, car, à corps différents, sensations différentes. Cherchez plutôt à vous redécouvrir mutuellement et à apprivoiser vos corps.

Soyez attentifs aux préliminaires: c'est souvent une étape cruciale que les couples de longue durée ont tendance à écourter. Or, c'est justement celle qu'il faut nourrir le plus, car elle permet à l'excitation sexuelle de se mettre en place amenant ainsi plus de confort pour la femme de par la lubrification. Elle permet aussi à l'homme de faire monter son érection. L'utilisation de Viagra® ou de Cyalis® peut vous aider à prendre confiance et vous pouvez aussi expliquer à votre épouse que cela vous permet de ne pas être anxieux... à l'idée de devoir être performant. De la même façon qu'elle aura peut-être besoin d'employer du lubrifiant, ce qui peut aussi soutenir son excitation. En quelque sorte, votre lubrifiant à vous, c'est le médicament!

Creativa Images