Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2011)
Heft: 23

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: 08.07.2025

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

Comment faire renaître LE DÉSIR POUR MON MARI?

«Je suis en couple depuis trente ans et nous n'avons plus de sexualité depuis trois ans. J'ai de la peine à désirer mon mari car je le vois comme un frère, mais plus comme un amant. Y a-t-il un espoir que ça change?»

Adeline, 54 ans

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

Chère Adeline,

Vous êtes encore ensemble et cela est précieux! Il arrive souvent qu'à force de ne plus avoir de rapports sexuels, on glisse vers une relation amicale, voire fraternelle plus que conjugale, ce d'autant plus si tous les gestes de tendresse physique ont disparu. La sexualité est ce qui marque cette différence. Rappelez-vous aussi que la sexualité est faite non seulement de génitalité, mais aussi de tout un ensemble de gestes qui manifestent l'intimité entre vous.

Pour retrouver le chemin de l'intimité, il vous faudra retrouver ces gestes-là et recommencer à les faire consciemment. Dans un premier temps, ils vous sembleront forcés, c'est normal. Souvent, dans les films d'amour, les acteurs, qui doivent jouer à tomber amoureux, finissent par réellement tomber amoureux. A force de faire des gestes aimants, nous y croyons.

Scott Maxwell / LuMaxArt

Le désir est par définition une anticipation positive. Pensez à tout ce que vous admirez chez votre mari, ses qualités et tous les bons moments passés ensemble, branchez-vous sur le positif dans votre relation. Cela aidera à créer un élan vers lui. Pensez aussi à toutes les fois où faire l'amour était bon et vous procurait du plaisir. Cela relancera votre imaginaire érotique. Vous pouvez aussi favoriser des lectures romantiques ou érotiques. Associez à cet imaginaire une main posée sur votre bas-ventre, des pulsations avec votre périnée et une petite bascule avant-arrière avec votre bassin et soyez à l'écoute des sensations subtiles qui se réveillent. C'est ramener de la vie dans votre bassin.

Créez des climats favorables au rapprochement, ayez des activités à deux qui vous procurent du plaisir. C'est comme si vous deviez vous refaire la cour! Préparez vos corps: vous n'avez pas eu de relations depuis longtemps, vous avez donc à vous réapprivoiser individuellement et mutuellement. Créez des moments de retrouvailles physiques, d'abord non sexuelles, comme par exemple d'aller aux bains ensemble, se masser, se doucher ensemble. Durant ce temps-là, regardez votre mari avec un regard nouveau et profitez de l'occasion pour prendre votre mari dans vos bras et l'embrasser. Vos corps ne sont plus comme il y a trente ans, mais vous pouvez vous centrer sur des détails qui vous plaisent. Là aussi, connectez ces gestes avec les gestes du bas du corps décrits ci-dessus. En parallèle, prenez du temps pour réveiller votre désir sexuel en réinvestissant l'auto-érotisme. Faites-le avec le sourire (rappelez-vous que notre mimique impacte notre ressenti). Si ce n'est pas votre tasse de thé, alors prenez du temps avec votre mari pour jouer à ne faire que des préliminaires dans lesquelles son objectif sera de réveiller lentement votre excitation. Là aussi, souriez! Allez chercher les caresses avec votre corps, comme un chat cherche la main qui le caresse. Ne vous attendez pas à un feu d'artifice, vous aurez à le «jouer» plusieurs fois avant que ça ne revienne. Le secret consiste justement à le jouer en y croyant et en répétant ces gestes jusqu'à obtenir le résultat souhaité!