Sexualité

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **- (2012)**

Heft 37

PDF erstellt am: **04.06.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Faire l'amour est davantage qu'un simple corps à corps

«Passé un certain âge, on ne peut plus "performer" comme avant, mais les caresses ne me donnent pas autant de plaisir que faire l'amour. Comment faire?»
Paul-Henri, Founex (VD)

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

Cher Paul-Henri,

Il est vrai qu'avec l'âge nos corps changent et ne répondent plus aussi intensément à l'excitation sexuelle que lors de notre prime jeunesse. Pour un homme, les artères péniennes vieillissantes, la qualité de son érection s'en ressent. Parfois, les médicaments peuvent être un support à l'érection, pour autant que ces fameuses artères ne soient pas trop endommagées. Pour la femme, il peut y avoir une moins bonne lubrification qui créera un inconfort auquel il est possible de remédier avec l'utilisation d'un lubrifiant.

Cependant, vous parlez de faire l'amour et, bien souvent, nous associons ces termes avec la pénétration. Or, il est important de se rappeler que faire l'amour, c'est bien plus que cela. C'est la rencontre de deux corps, de deux cœurs et parfois même de deux âmes!

Deux corps qui se rencontrent: les peaux se touchent, se découvrent dans leurs sensibilités respectives, se réchauffent, se caressent, les muscles se tendent et se détendent, il y a de la vitalité qui revient. Les corps communiquent énormément à travers la peau. Le regard est aussi un échange, avec les yeux doux, rieurs, coquins ou intenses. Il y a aussi les odeurs; humer l'odeur de l'autre peut être une expérience très sensuelle. Et puis il y a toutes les parties du corps qui participent au plaisir du contact: la bouche avec toutes les nuances des baisers, du bec au baiser profond; les seins, les jambes, le ventre, le dos, les mains, les fesses, et bien entendu les zones génitales. Le corps peut être un vaste territoire de sensations.

Souvent, les personnes âgées décrivent combien ce qui les nourrit, c'est l'échange de ces gestes de tendresse et que le souci de performance n'est plus autant à l'ordre du jour. Soyez curieux de toutes ces nuances et apprenez à les savourer.

Oser l'intimité

Deux cœurs qui se rencontrent: la complicité partagée de vouloir se donner mutuellement du plaisir et de se faire du bien. Les petits gestes que chacun fait pour signaler son désir à l'autre et parfois toute la délicatesse avec laquelle on reste dans une attitude pour se séduire réciproquement. Le partage de l'intimité dans le fait d'oser se montrer à l'autre tel que l'on est, même si le temps (et parfois la maladie) est passé par là et a laissé son empreinte sur nos corps. Laisser voir son corps dans l'intimité est un geste qui, pour certaines personnes, signifie faire pleinement confiance et se montrer vulnérable, ce qui est un grand cadeau pour celui qui sait le recevoir.

Deux âmes qui se rencontrent: pour certaines personnes, faire l'amour, c'est se connecter à quelque chose de plus grand que soi. Dans beaucoup de traditions religieuses, il existe des textes magnifiques qui décrivent combien le divin peut s'inviter dans le lit nuptial. Ce qui se partage là, ce sont deux êtres entiers, qui sont dans une communion amoureuse, et cela, bien entendu, n'a rien à voir avec la performance ou la consommation de l'autre. Ici, c'est vraiment une connexion au plus profond de l'être.

Voilà donc quelques pistes qui, je l'espère, vous aideront à investir l'acte d'amour dans ses différentes profondeurs!

Scott Maxwell / LuMaxArt