Sexualité

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 39

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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

«Je crains que la perte de libido ne détruise mon couple»

«Mon mari n'a plus de désir sexuel et c'est très douloureux pour moi, je me sens rejetée. Même si j'essaye de faire des choses pour lui donner envie et le séduire, il me dit à chaque fois qu'il n'a pas envie et qu'il n'y peut rien.»
Valérie, 49 ans

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

Chère Valérie,

C'est difficile pour une femme, tout comme pour un homme, lorsque son/sa partenaire ne manifeste plus de désir sexuel, car c'est souvent vécu comme si nous n'étions plus désirables et pour certains cela va même jusqu'à avoir le sentiment de ne plus être aimé. Il est important dans ces cas de ne pas le prendre contre soi, mais plutôt de rester curieux ensemble de ce qui se passe, car l'absence de désir sexuel peut avoir des causes multiples. Rester ouvert permet de ne pas envenimer les choses et de rester des alliés pour trouver la meilleure issue à cette difficulté.

Peut-être que votre mari a ressenti une baisse de la qualité de ses érections, ce qui pour un homme est souvent difficile à partager et, ne se sentant plus aussi sûr, plutôt que de faire face à un échec, il évite la sexualité, car il n'a pas appris à soutenir son excitation autrement que de la laisser se mettre en place «spontanément». Notre corps évolue avec l'âge et répond différemment, nous avons donc à le réapprendre au fur et à mesure de ces changements et à savoir l'utiliser pour soutenir notre excitation. Le stress a aussi un impact sur la disponibilité et l'ouverture à la sexualité. Des changements hormonaux ont aussi une influence considérable (notamment une baisse de la testostérone libre).

Consulter ensemble

Par ailleurs, l'aspect relationnel est important pour aborder ces questions ensemble. Commencez par voir quelles sont les façons dont votre mari vous manifeste son amour: est-ce à travers des gestes de tendresse, des coups de main à la maison, du temps de qualité, des compliments, des cadeaux? Lorsque vous le repérez, prenez soin de lui manifester que vous voyez ce qu'il fait et l'appréciez. C'est important de valoriser les efforts de l'autre et de créer ainsi un climat plus favorable pour pouvoir ensemble explorer ce qui se joue autour du désir sexuel. Rappelez-vous que le désir sexuel est l'anticipation positive d'une activité sexuelle; si la sexualité devient une lutte de pouvoir ou un terrain conflictuel, il va tout naturellement l'éviter. Aidez-le à comprendre ce que la sexualité signifie pour vous, pourquoi c'est si bon pour vous, comment ça vous nourrit à la fois corporellement et affectivement.

Parfois, on pense que c'est en exprimant notre douleur que nous allons donner envie à l'autre de bouger; or c'est tout le contraire! L'expression de la colère, de la bouderie, des reproches sont en réalité des stratégies d'anti-séduction qui ne font que repousser l'autre. Soyez curieux de ce qui vous attire le plus chez l'autre, quels sont vos codes d'attraction érotique respectifs et comment en prendre compte dans vos approches de séduction. Quelles sont les sources d'excitation qui marchent pour chacun de vous: le visuel (images, imaginaire), l'auditif (langage cru, sons, bruits), les odeurs (parfums, odeurs corporelles), le toucher (caresses, massages), le goût, ou les activités où le mouvement est important (danser, jouer)? Partager sur ces sujets accroît l'intimité.

Le fait de renforcer un climat positif peut aussi vous aider à consulter ensemble un sexologue si la situation perdure. Néanmoins, un bilan chez un urologue peut être utile dans un premier temps pour écarter tout dysfonctionnement physique ou hormonal. Le faire ensemble peut être une façon de se soutenir mutuellement, car il n'est jamais aisé de faire ce pas seul.

Scott Maxwell / LuMaxArt