Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 35

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

Se remettre aux galipettes sous la couette

«Nous n'avons plus de vie sexuelle depuis longtemps, mais nous aimerions bien recommencer tous les deux. Nous sommes trop jeunes pour faire une croix dessus. Nous ne savons pas comment nous y prendre. Par le passé, notre relation n'était pas glorieuse et finissait souvent en dispute.» **Anne et Philippe, 63 et 65 ans**

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

Chers Anne et Philippe,

Ce qu'il y a de très positif, c'est que vous souhaitez tous les deux remettre de la vitalité dans cette partie de votre vie de couple et de votre existence. Souvent, lorsque pour différentes raisons, on n'a plus eu d'intimité sexuelle depuis longtemps, on ne sait plus trop comment approcher l'autre et, si dans l'histoire du couple, la sexualité était une source de conflits, on peut avoir peur de s'aventurer sur un terrain miné.

Souvenez-vous de la période du début de votre relation où vous vous faisiez la cour. Chacun prenait soin de se montrer sous son meilleur jour, que ce soit à travers l'habillement, l'intérêt que vous portiez à l'autre, votre bonne humeur. On se sourit et on rit beaucoup (le rire est un aphrodisiaque pour beaucoup de femmes), on cherche à faire plaisir à l'autre, on se regarde avec admiration, avec des étoiles dans les yeux. On est dans une stratégie de séduction mutuelle. Ensuite, lorsqu'on commence à se rapprocher physiquement, on prend le temps et on découvre l'autre par petites touches et avec émerveillement. Le corps de l'autre est un territoire inconnu que nous allons explorer parfois avec un peu d'anxiété, mais aussi avec curiosité.

Sécurité ou érotisme?

Avec le temps qui passe, on oublie de faire cela et de nourrir tous les jeux de séduction qui sont indispensables au désir. On peut avoir beaucoup développé la tendresse et l'affection qui créent un sentiment de sécurité, mais la sécurité n'est pas forcément synonyme d'érotisme... Commencez à réexplorer vos corps à travers des massages, ils peuvent être d'abord simplement dans un but de détente, puis progressivement vous pouvez les rendre plus sensuels. Souvenez-vous que la sensualité fait participer les cinq sens. Vous pouvez prendre le temps de vous regarder, vous sentir, vous savourer, vous toucher, tendre l'oreille et vous émouvoir des soupirs ou des petits bruits que peut faire votre partenaire lorsqu'il/elle ressent quelque chose d'agréable (comme lorsqu'on mange quelque chose de bon on fait *mmm!*).

La sexualité, comme toute autre activité physique, moins on la pratique, moins on en a envie. Pensez au vélo: une fois qu'on sait aller à vélo, on ne l'oublie jamais! Lorsqu'on reprend, on récupère les gestes et le savoir-faire. Votre but est de mieux la vivre que par le passé. Il s'agit donc d'investir un savoir-être qui vous aide à vous sentir reliés. Soyez curieux de ce qui fait plaisir à chacun (gestes, ambiances, rythmes, types de toucher, zones caressées, etc.), de ce qui vous rend émotionnellement réceptifs (rire, se taquiner, se séduire, être complices), de ce qui vous excite sexuellement (dans votre corps), de ce qui vous permet de vous sentir proches affectivement (tendresse, mots d'amour).

Dans l'acte d'amour, prenez le temps pour les préliminaires, le pendant et l'après. La plupart des gens souhaitent se sentir intimement connectés lorsqu'ils font l'amour. Centrez-vous sur ce qui marche bien pour vous, sur les qualités de votre partenaire et le positif de votre relation et ramenez à votre esprit toutes les bonnes raisons qui vous ont fait vous choisir, il y a longtemps, et pour lesquelles vous êtes toujours là!

Scott Maxwell / LuMaxArt