

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2009)
Heft: 5

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: 10.01.2026

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

LONGUE ABSTINENCE «J'ai peur de ne pas être à la hauteur»



Antoinette Liechti
MacCarone, psychologue, spécialiste en psycho-thérapie FSP, thérapeute Imago pour couples et sexologue clinicienne à Genève.

Je suis veuf et seul depuis plusieurs années. Dernièrement, j'ai rencontré une femme tout à fait charmante qui me manifeste beaucoup d'affection. Pourtant, je suis inquiet d'avoir

une relation sexuelle, car il y a longtemps que je n'ai plus fait l'amour et par le passé j'éjaculais rapidement. Comment pourrais-je me préparer?

Albert, 68 ans

Cher Albert,

Retrouver une vie à deux est un désir qui ne vieillit pas! Pour diminuer vos inquiétudes sur le plan sexuel, commencez par reprendre quelques exercices de masturbation. Il est bien entendu que c'est différent du plaisir de partager un moment intime avec une partenaire, mais ça peut être une étape pour reprendre confiance en vos capacités érectiles. A votre âge, même si la qualité de vos érections peut être moins bonne que par le passé, beaucoup d'hommes ont quand même des érections suffisantes pour parvenir à un rapport sexuel complet. Il n'est pas trop tard pour améliorer le contrôle de la montée de votre excitation et ainsi décider du moment de l'éjaculation.

Self-control en trois temps

Pour ce faire, caressez-vous d'abord comme à votre habitude, observez si vous êtes tendu en le faisant, notamment au niveau des fesses, abdos, cuisses et surtout du périnée. L'érection est due à l'afflux de sang dans le pénis, plus vous contractez ces muscles, plus vous envoyez du sang dans la verge, plus augmente le risque d'éjaculer.

Dans un deuxième temps, amplifiez le mouvement sur toute la longueur du pénis, éventuellement avec un peu d'huile dans votre paume (huile d'amande,



pour bébé, ou même d'olive). Pensez à expirer profondément depuis le ventre, à relâcher les tensions musculaires et à basculer votre bassin lentement d'avant en arrière. Le mouvement dans la lenteur diminue les tensions musculaires, indispensable pour mieux contrôler la montée de l'excitation sexuelle.

Dans un troisième temps, au lieu de bouger votre main, jouez à basculer votre bassin afin qu'à travers ce mouvement vous alliez chercher à pénétrer la main. Essayez ainsi de faire monter votre excitation sans aller jusqu'à l'éjaculation, à ralentir, voire arrêter, puis repartir et prolongez ce jeu 4 à 5 fois avant d'éjaculer. Peu à peu, vous apprendrez à mieux vous contrôler.

Privilégier la sensualité

Avec votre partenaire les choses seront probablement beaucoup plus excitantes puisque son contact amènera un grand nombre de sensations agréables tant physiques qu'affectives. Pensez à calmer le jeu en respirant profondément. Ne mettez pas la barre trop haut: peut-être que les premières fois vous serez un peu rapide, vous et votre partenaire pouvez le ressentir comme le signe de votre désir. Apprenez à vous connaître, à découvrir vos corps et les érotiser dans leur réalité, à repérer les caresses plaisantes pour les deux, préférant ainsi la sensualité à la performance. En vous souhaitant une belle aventure à deux!