

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 18

**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:** 03.05.2026

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

# COMMENT RENOUER avec sa libido

«Dans un article précédent, vous avez parlé de la perte du désir sexuel chez l'homme. Pourriez-vous en dire un peu plus sur les moyens de le retrouver?»  
Maurice, Genève



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

**Cher Maurice,**

Comme souligné dans l'article que vous mentionnez, la perte du désir sexuel coïtal peut avoir des raisons diverses: des troubles physiologiques (taux hormonal, stress, diabète, médicaments, vieillissement), une dépression, ou être consécutive à une éjaculation précoce, un trouble érectile et/ou des difficultés relationnelles. La première chose à faire est un bilan médical pour vérifier les aspects physiologiques avec votre médecin, de préférence votre urologue. Si tout cela se révèle normal, il y a différentes portes d'entrée pour renforcer le désir et en particulier le désir de pénétrer.

Le désir est une anticipation positive, prenez donc le temps de vous remémorer les bons côtés de vos rencontres sexuelles. Qu'est-ce qui vous plaît, vous excite? Utilisez votre imaginaire pour accrocher une symbolique positive à la sexualité. Pensez aussi à l'échange affectif qui a lieu durant les relations sexuelles, ne dit-on pas «faire l'amour»? Si l'absence de sexualité est devenue un terrain conflictuel, peut-être pouvez-vous reprendre contact avec votre partenaire par des massages dans lesquels vous pouvez lui donner du plaisir autrement que par la pénétration. Si votre épouse fait des efforts pour vous séduire, tenez-en compte, sinon cela risque de créer encore plus de frustrations chez elle. Souvenez-vous que souvent les acteurs qui jouent à être amoureux, finissent par l'être à la fin du tournage car à force de le prétendre, ils y croient. Eh bien, ça marche aussi dans la vie réelle!

## De l'imagination!

Au niveau corporel, faites l'exercice de basculer votre bassin d'avant en arrière (genoux légèrement pliés) et mettez de l'intensité musculaire dans le

mouvement, ce qui ne veut pas forcément dire d'aller plus vite. Vous pouvez accompagner ce mouvement d'une bascule du haut du corps – lorsque le bassin va vers l'avant, les épaules s'enroulent aussi vers l'avant comme quand on tousse et expirez profondément, bouche ouverte. Rajoutez-y un symbole de plus: lorsque vous allez vers l'avant dressez votre avant-bras, poing serré, dans un geste pénétrant – un peu comme celui des footballeurs lorsqu'ils marquent un but. Vous pouvez ensuite faire ces mouvements en vous imaginant pénétrer votre partenaire.

Réinvestissez votre masturbation en prenant bien conscience de votre bassin. Jouez avec les tensions musculaires, 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. Pensez à basculer lentement votre bassin d'avant en arrière de façon à ce que ce ne soit pas tant votre main qui bouge, mais votre bassin qui pénètre votre main. Vous pouvez enduire votre main en mettant un peu d'huile dans votre paume, cela imitera les sensations du vagin et sera à la fois plus agréable et plus excitant.

Souvenez-vous enfin que moins on a de rapports sexuels, moins on en a envie: je vous encourage donc à les reprendre, même si au début vous vous sentez maladroit ou peu satisfait. Peut-être que vous devrez vous aider avec du Viagra ou du Cialis pour reprendre confiance dans votre érection, mais le jeu en vaut la chandelle puisqu'il en va du bien-être de votre partenaire!

