

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 21

**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:** 19.02.2026

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

# Comment ne pas avoir mal PENDANT L'AMOUR

«J'ai souvent des douleurs lors de nos rapports sexuels. En fait, ça fait des années que ça dure et avec la ménopause, mon état s'est aggravé. Mon mari en est catastrophé car il a l'impre-

sion de me torturer à chaque fois que nous faisons l'amour, ce que j'évite de plus en plus. Y a-t-il un remède?»

**Ariane, 62 ans**



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

Chère Ariane,

Les douleurs lors de la pénétration, qu'on nomme aussi dyspareunie, peuvent avoir des causes diverses. La première chose à faire est un contrôle gynécologique pour voir si vous n'avez pas des petites blessures sur la paroi vaginale, qui peuvent créer une irritation avec une sensation de brûlure. Avec la ménopause, la lubrification diminue, mais le vagin peut cependant rester souple chez les femmes qui avaient une activité sexuelle satisfaisante et régulière. Il n'est pas rare qu'à cause de la douleur (qui est bien réelle), la femme évite de plus en plus les rapports sexuels, ce qui peut créer des tensions dans le couple. C'est d'ailleurs normal de vouloir éviter d'avoir mal! Mais c'est aussi difficile à vivre pour le partenaire souhaitant donner du plaisir à sa femme et qui constate qu'il crée l'effet inverse.

## Vivre quelque chose de bon

Un premier aspect de confort est d'employer un lubrifiant à base d'eau. Vous pouvez en trouver en pharmacie ou au supermarché (toutes les grandes enseignes suisses en proposent). Il en existe de différentes sortes, plus ou moins liquides, avec ou sans odeur. L'huile d'olive ou d'amande douce peuvent aussi faire l'affaire, par contre évitez la vaseline qui avec le frottement chauffe et peut donner des sensations de brûlure et les huiles essentielles qui sont trop agressives pour la paroi vaginale. L'emploi d'un lubrifiant peut stimuler votre propre lubrification et même faire l'objet d'un jeu dans vos préliminaires. Ces derniers sont un aspect fondamental pour votre excitation sexuelle. Plus la femme avance en âge, plus

elle a besoin de temps pour être suffisamment excitée et donc lubrifiée. Il s'agit donc pour vous de vous donner le temps de préparer votre corps à la pénétration.

En dehors des rapports, apprenez à bien repérer votre périnée et à jouer à faire des petites pulsations avec lui. Vous pourrez ensuite faire ces petits mouvements lors des préliminaires pour accompagner les caresses de votre partenaire. Invitez plus votre mari à vous stimuler avant de passer à la pénétration. Si c'est vous qui généralement zappez cette partie car ça vous énerve, chatoie ou agace, sachez qu'en faisant cela, vous ne vous donnez pas les moyens de vivre quelque chose de bon pour vous. Une façon d'apprendre à mieux recevoir les caresses, ou un cunnilingus, est de respirer profondément, de bouger pour aller chercher la caresse avec votre corps (comme un chat qui va pousser votre main pour être caressé là où il veut) et de sourire. Le sourire est fondamental car on ne peut pas vivre quelque chose de bon avec une mimique de dégoût ou de douleur!

## Une invitation

Lorsqu'on a mal, on a tendance à se crisper pour éviter la douleur et durant le rapport sexuel, cela a pour effet de l'augmenter encore plus. Bougez avec votre corps, notamment avec votre bassin en faisant des petites bascules d'avant en arrière ou des petits cercles favorisant ainsi les pressions sur la paroi vaginale qui créent de l'excitation sexuelle. La dyspareunie n'est pas une fatalité, vous pouvez apprendre à la voir comme une invitation à vous réapproprier de votre corps et de votre excitation pour ramener le confort puis le plaisir.

