

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2014)
Heft: 55

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 rompre la routine sans accessoires sexuels?

«Nous sommes ensemble depuis vingt-cinq ans et même si la sexualité est agréable, elle est devenue un peu routinière. On commence à l'éviter, car on connaît le programme à l'avance. Comment relancer notre désir sans faire appel à tous ces accessoires sexuels qui ne nous attirent pas?»

Pierre et Nadine, 57 ans



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

Chère Nadine, cher Pierre,

Je vous félicite pour votre souhait à maintenir votre sexualité vivante et vibrante plutôt que de la laisser s'éteindre à petit feu, grignotée par la routine. Dans une relation au long cours, on voit notre partenaire au quotidien et donc on s'habitue à ses formes, son corps, son odeur, avec tout ce que cela peut représenter comme sécurité, mais provoquant aussi une certaine habitude. Hélas, notre cerveau aime la nouveauté, et nos sens sont plus en alerte lorsque les stimulations varient. Il est donc important de nourrir la relation avec de petites nouveautés, afin de maintenir vivante la flamme. Avec l'industrie des sex-shops et du porno qui s'est développée, bien des couples vont y chercher des appuis à leur excitation. Mais il est vrai que ce n'est pas la tasse de thé de tout le monde et que la créativité de l'être humain peut prendre d'autres chemins.

S'amuser d'abord

Une des activités qui tout au long de la vie nous relie au vivant est le jeu. Les enfants passent d'interminables heures à jouer. Ce n'est pas parce que nous sommes devenus adultes qu'il faut y renoncer, bien au contraire! Les batailles corps à corps dans le lit, peuvent être une façon ludique d'amener de l'énergie sur ce terrain de jeu qu'est la sexualité. Bien entendu, il s'agit de jouer à batailler, à plaquer l'autre sur le lit, à se chatouiller, à rire ensemble de ces «gamineries». Du point de vue physiologique, l'effet d'un rire du ventre est similaire à celui d'un orgasme et il a le même impact sur l'attachement et la connexion entre deux personnes. Vous pouvez aussi introduire de la nourriture comme amuse-bouche coquin dans les préliminaires, de la crème fouettée, du chocolat à tartiner dont vous enduisez certaines parties du corps de votre partenaire et que vous vous amusez à lécher. Les glaçons sont aussi un grand classique de frissons garantis.

Il y a aussi les jeux à partir de scénarios (et là aussi, rappelez-vous combien les enfants adorent jouer à se déguiser). Jouer à l'infirmière, au docteur, au cow-boy, à la soubrette, au séducteur ou à

Tarzan et Jane! Le fait de se mettre dans la peau de quelqu'un d'autre et de jouer un rôle peut nous inviter à sortir de notre zone de confort habituelle et nous inciter à oser plus, sans forcément que nous tombions dans l'excès. Car souvent, beaucoup de personnes s'imaginent être vues comme dévergondées si elles se laissent aller à expérimenter la sexualité différemment. Or, nous sommes nos pires juges et souvent notre partenaire ne le verrait pas de la même façon. Ce qui est important, c'est d'établir les règles du jeu auparavant.

Le maître mot, vous l'aurez deviné, c'est de s'amuser, de rire ensemble, car du rire au baiser et à plus, si entente, il n'y a qu'un pas. C'est ramener l'espièglerie des enfants que nous avons été et oser montrer notre joie et notre vitalité à notre partenaire et cela aussi c'est aimer. Et si vos rencontres deviennent plus amusantes, il y a fort à parier que leur fréquence va augmenter, car le désir est l'anticipation positive d'une expérience plaisante!



Scott Maxwell / LumMaxArt