

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 19  
  
**Rubrik:** Sexualité

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

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



# «COMMENT GARDER notre désir intense?»

*Nous sommes un jeune couple de seniors qui venons de nous marier pour des secondes noces à 60 ans passés. Que peut-on faire pour que notre sexualité reste active?*

Marie et Pierre, Vernier (GE)



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

Chers Marie et Pierre,

Le désir d'aimer est bien le seul désir qui ne décline pas avec l'âge! Bravo pour cette nouvelle aventure que vous démarrez à deux. Chacun de vous va y amener ses expériences passées, bonnes ou moins bonnes, ses espoirs pour le futur et l'envie de vivre aussi longtemps que possible quelque chose de beau. Tout comme pour de plus jeunes couples, passée la période romantique, il vient un temps où l'on a moins cet élan passionné des débuts, ce qui signe l'entrée dans une vie à deux, où prime l'invitation d'apprendre à aimer l'autre pour qui il est et non pas pour ce que nous aimerions qu'il soit.

Dans cette nouvelle phase de la relation, la sexualité peut diminuer en fréquence ou en intensité. C'est normal, car l'état amoureux des débuts augmente la libido de par les changements neurochimiques qu'il induit dans notre cerveau. Pas de panique, vous aurez à apprendre à développer votre désir par d'autres canaux.

Cependant, l'âge venant, nous avons parfois besoin de plus de variété et de stimulations pour atteindre un certain niveau d'excitation sexuelle et pour l'homme, afin d'avoir une érection suffisamment bonne pour pouvoir pénétrer. Il s'agit d'apprendre à jouer plus, d'abord avec notre propre corps: varier la tension musculaire durant le rapport sexuel et bouger avec tout son corps, en particulier avec le bassin. Par ailleurs, on oublie très souvent l'importance de toutes les différentes sources d'excitation sexuelle qui sont à notre disposition à travers nos sens et qui peuvent nous permettre de réinvestir les préliminaires pour en faire le temps fort de la rencontre sexuelle.

## Varier les caresses

Le visuel est une source importante pour beaucoup de personnes: regarder différemment l'autre, jouer sur le fait de montrer/dévoiler, se mettre en valeur, faire appel à l'imaginaire érotique (qui peut être alimenté par des lectures ou des films en fonction de vos goûts) ou jouer avec des

scénarios érotiques. Le canal auditif peut aussi être investi: se susurrer des mots doux ou des mots crus, se faire des téléphones coquins lorsqu'on est amenés à être loin l'un de l'autre, certaines musiques d'ambiance. Le goût peut être stimulé à travers le jeu avec des aliments avant la rencontre ou pendant celle-ci. L'odorat aussi peut être stimulé. Enfin le toucher est de loin l'un des plus importants: varier les caresses dans leur intensité et leur rythme, habiter notre geste en l'accompagnant de notre regard et de notre présence, découvrir le corps de l'autre dans ses zones érogènes et ses zones de tendresse et permettre à l'autre de découvrir notre corps.

## Faire fi de la performance

Passé un certain âge, on peut être libéré du souci de la performance. C'est l'occasion pour les hommes de découvrir un autre registre autour de la sensualité, d'apprendre à faire jouir leur partenaire autrement qu'avec leur pénis en savourant aussi cela. Pour les femmes, c'est l'occasion d'apprendre à s'offrir aux caresses de leur partenaire et à connaître le corps de ce dernier pour mieux le stimuler et, elles aussi, savourer cela.

