

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 48  
  
**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:** 15.03.2025

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

# On peut apprendre à tout âge

*A 78 ans, j'ai une nouvelle partenaire et lorsque nous faisons l'amour, je suis tellement excité que j'éjacule rapidement. Ça la déçoit et moi, ça me désespère, car j'aimerais bien pouvoir durer un peu plus. Je sais bien qu'à mon âge, on ne peut pas espérer des miracles, mais un coup de pouce serait le bienvenu.*

**Pierre, Renens (VD)**



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

**Cher Pierre,**

C'est tout d'abord beau que vous souhaitiez continuer à vivre une belle sexualité. Pour montrer son amour avec son corps, il n'y a pas d'âge! L'éjaculation rapide est principalement due à de trop grandes tensions musculaires dans les zones suivantes: les fesses, les abdos, les cuisses, et surtout le périnée. Ce dernier est le muscle qui part en dessous des testicules et s'étend jusqu'à l'anus. Lorsque vous le contractez, votre pénis sautille un peu. Apprendre à repérer et à connaître ce muscle est très important pour un homme car, lorsqu'il est trop contracté, il va

envoyer un afflux de sang plus important vers le pénis, ce qui va précipiter l'éjaculation. Or, beaucoup d'hommes n'en ont pas forcément conscience. Pour pouvoir le repérer, vous pouvez vous asseoir à califourchon sur un accoudoir de fauteuil ou sur une selle de vélo et sentir la partie sur laquelle vous êtes assis, puis commencer à la tendre puis la détendre. C'est aussi elle que vous allez contracter lorsque vous souhaitez arrêter le jet d'urine ou dans une moindre mesure retenir un gaz.

Après avoir bien repéré ce muscle, il s'agit d'apprendre à le détendre lorsque vous êtes excité sexuellement. Pour cela, prenez le temps de vous masturber comme vous le faites habituellement, en apprenant à le relâcher. Un bon moyen pour ne pas être trop tendu est de bouger votre bassin en le basculant lentement d'avant en arrière. Ce n'est donc pas votre main qui bouge, mais votre bassin qui fait le mouvement de va-et-vient. Ce mouvement lent permet de diffuser l'excitation sexuelle, et donc, empêche qu'elle se concentre trop vite dans les zones génitales, augmentant ainsi le risque d'éjaculer. Il s'agit cependant d'apprendre à le faire dans la lenteur, car elle facilite la prise de conscience. Cela permet aussi de savourer les sensations, ce qui

à votre âge est essentiel, car on n'est plus dans le registre de la performance, mais davantage dans celui de l'expérience. Prêtez attention lorsque vous arrivez dans la zone d'imminence éjaculatoire, qui est une sorte de «zone rouge» dans laquelle il y a risque d'éjaculation. Si vous vous en rapprochez, ralentissez, respirez profondément, arrêtez si nécessaire, mais surtout en relâchant plutôt qu'en contractant les muscles. Une fois cela maîtrisé, vous allez mettre un cran de plus question difficulté, en mettant un peu d'huile d'amande dans la paume de la main et vous recommencez l'exercice. Le but est d'apprendre à jouer en dessous de cette zone d'imminence. L'étape finale sera de l'expérimenter avec votre partenaire, tout en sachant qu'elle est bien entendu bien plus excitante qu'en solo. Mais comme pour toutes choses dans la vie: être un bon amant est un apprentissage et on peut apprendre à tout âge!

Même si vous n'atteignez pas la durée idéale que vous avez en tête, cela peut vous aider à apprendre à ralentir la montée de votre excitation sexuelle. Les hommes qui éjaculent rapidement ont tout avantage à être des amants attentionnés qui procurent beaucoup de plaisir à leur partenaire lors des préliminaires. Alors si votre corps a de la peine à vous suivre dans votre projet érotique, vous pouvez quand même développer une belle complicité sexuelle.