

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2014)
Heft: 60

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>

«J'ai besoin d'images crues!»

«Pour avoir une érection et pouvoir faire l'amour, j'ai recours à des scènes vues sur internet. Cela me fait peur.»
Jean-François, 62 ans



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

Cher Jean-François,

L'excitation sexuelle est l'un des déclencheurs de l'érection. Elle met en route les processus physiologiques qui entraînent l'afflux de sang dans le pénis. Or, avec l'âge, l'homme a besoin de plus de stimulation du fait du vieillissement des artères péniennes, de l'habitude et la lente diminution hormonale liée à l'andropause. Parmi les différentes sources d'excitation sexuelle, on compte le toucher, l'odorat, l'ouïe, la vision, la perception que nous avons de nos mouvements et l'imaginaire érotique. Il est donc fréquent de faire appel à des images mentales, les fantasmes, pour nourrir ou augmenter son excitation. Ces images peuvent provenir soit de films érotiques ou pornographiques, soit de souvenirs d'interactions sexuelles avec nos partenaires, soit de scénarii imaginaires avec des partenaires de rêve.

Lorsque vous faites appel à des fantasmes de plus en plus «crus», peut-être vous référez-vous à des images qui impliquent des contraintes physiques, des violences ou d'autres situations de domination ou soumission. Cela ne veut en aucun cas dire que vous souhaitez vivre ce genre de pratiques. Ces fantasmes montrent cependant que vous avez besoin d'une plus grande stimulation pour faire monter votre excitation sexuelle. Ce type de fantasme fait référence à des activités qui impliquent de fortes tensions musculaires et on sait aujourd'hui que le simple fait d'imaginer une activité physique va stimuler les mêmes zones motrices du cerveau que celles impliquées dans l'activité imaginée. Par exemple, un skieur qui visualise sa descente va mobiliser les zones du cerveau liées aux muscles

qu'il emploie durant cette dernière. Donc en imaginant ou en regardant des scénarios où il y a des activités sexuelles qui mettent en jeu des tensions musculaires, ce n'est pas tant le scénario qui vous procure de l'excitation, mais vous recherchez par ce biais à augmenter la tension musculaire qui facilite l'érection. Le tonus musculaire est important dans le cadre de l'érection, car lorsque les muscles des fesses, cuisses, abdos ou périnée se tendent, ils envoient un plus grand afflux de sang vers le pénis et, donc, soutiennent l'érection.

Commencez par apprendre à mieux sentir votre corps et à exercer le fait de serrer et desserrer les muscles que j'ai nommés ci-dessus. Le but est d'abord d'en prendre conscience et ensuite d'apprendre à jouer avec en variant le tonus, car vous ne pouvez pas être constamment tendu au risque de précipiter l'éjaculation. Centrez-vous aussi sur vos sensations lors des préliminaires ou lors de la masturbation, comme si vous cherchiez à les savourer plutôt que de tout de suite chercher à les augmenter. Sentez votre corps qui bouge, en pensant à basculer votre bassin, redécouvrez combien cela peut être plaisant, dégustez les caresses, les sensations au contact du corps de votre partenaire. Dans un premier temps, cela peut vous rassurer de faire ces exercices de réappropriation en vous soutenant avec un médicament tel que Viagra® ou Cialis®, qui sont des aides ponctuelles. C'est comme s'il s'agissait d'apprendre à mieux sentir pour nourrir aussi votre excitation avec des sensations plus nuancées, en investissant toutes les sources possibles d'excitation sexuelle évoquées précédemment.



Scott Maxwell / LuMaxArt