

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 63

**Anhang:** Fiches pratiques  
**Autor:** [s.n.]

### **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**

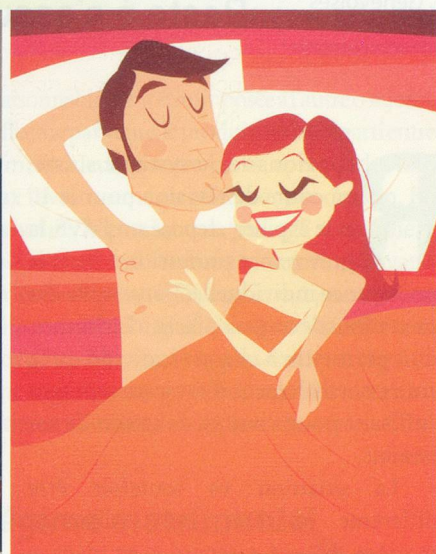
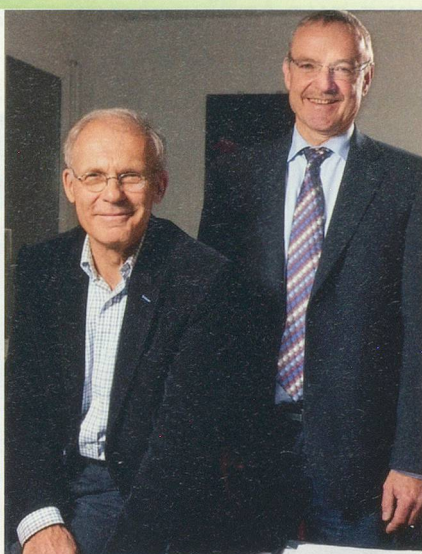
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

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



# FICHES PRATIQUES



Photos: wavbreakmedia, ChameleonsEye, SANDREN, Wollodja, Jentsch et Doremi

## SOMMAIRE

### VOTRE RETRAITE

La prévoyance «individuelle» concerne aussi la famille! 46

### VOTRE ARGENT

Comment partager une villa lors d'un divorce? 47

### GASTRONOMIE

Moelleux au chocolat inratable 49

### PRO SENECTUTE

Quand des cadres retraités coachent les demandeurs d'emploi 50

### SEXUALITÉ

«Nous n'avons pas eu de rapports pendant cinq ans» 52

**TOUTES LES FICHES PRATIQUES**  
sur [www.generations-plus.ch](http://www.generations-plus.ch)  
rubrique Magazine



### VOUS AVEZ UNE QUESTION?

Si votre intervention est retenue, nos spécialistes répondront dans les fiches pratiques

→ [fichespratiques@generations-plus.ch](mailto:fichespratiques@generations-plus.ch)  
**Généralités Plus**  
Rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne



**Pierre Zumwald**  
Directeur  
général  
des Rentes  
Genevoises

## Individuelle la prévoyance? Tout dépend...

De fait, le terme «individuelle» concerne en premier lieu le mode de financement. Le déploiement des effets à l'échéance peut toucher aussi bien l'assuré que sa famille. Reste à s'assurer que tout est sous contrôle.

**R**appelons-le, le système suisse, en cours de révision pour le 1<sup>er</sup> et le 2<sup>e</sup> pilier<sup>1</sup>, repose sur l'AVS, la prévoyance professionnelle et la prévoyance individuelle. L'ensemble des prestations de ces trois piliers, à l'échéance, doit permettre à chaque individu qui a cotisé normalement d'avoir un montant suffisant pour vivre en fonction de ses besoins.

La situation va toutefois être différente si l'on est célibataire, marié-e, divorcé-e, séparé-e, en ménage commun, veuf ou veuve, etc. Il est donc nécessaire de s'intéresser et de s'occuper de tous ces aspects suffisamment tôt afin de se donner les moyens d'avoir une retraite sereine.

La première étape consiste à s'intéresser au 1<sup>er</sup> et au 2<sup>e</sup> pilier afin de déterminer les montants qui seront payés sous forme de rentes pour l'AVS, et sous forme de rentes ou de capital pour le 2<sup>e</sup> pilier. Dans les deux systèmes, sous certaines conditions, il est possible de combler des lacunes de prévoyance. Selon le statut matrimonial, les prestations ne seront cependant pas versées de la même manière. Un couple marié ou en partenariat enregistré sera mieux protégé qu'un couple en concubinage. Il est heureusement possible de faire reconnaître le concubinage dans le cadre du 2<sup>e</sup> et du 3<sup>e</sup> pilier. Pour ce faire, il est important de consulter sa caisse de pension ou son assureur qui indiquera les modalités<sup>2</sup>.

La seconde étape consiste à estimer les besoins à la retraite et de calculer la lacune de prévoyance par rapport au 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> pilier. Il existe plusieurs moyens de la combler. Nous nous concentrerons



Antonov Roman

sur des solutions peu risquées: le 3<sup>e</sup> pilier A, la prévoyance liée, et le 3<sup>e</sup> pilier B, la prévoyance libre.

Le 3A permet de cotiser un maximum de 6768 fr. par année lorsqu'on est en emploi et un maximum de 33 840 fr. lorsqu'on est indépendant (chiffres 2015). Au moment de la retraite, l'avoir cumulé pourra être versé soit sous forme de capital soit sous forme de rentes (si c'est une police). Le 3B n'a pas de limite légale de cotisation. Dans le cas de polices 3A ou 3B, le ou les bénéficiaires de la prestation sont définis dans une clause spécifique. Il est important de bien la définir, surtout en cas de concubinage avec ou sans enfants. Il est par ailleurs recommandé de la renforcer par un testament ou une clause testamentaire. De récentes

études ont mis en avant que les femmes bénéficiaient généralement d'une nettement moins bonne prévoyance que les hommes. Il est donc important, notamment dans le cadre d'un couple, qu'elles s'intéressent à tous ces aspects de la prévoyance, dans les trois piliers.

En résumé, la prévoyance individuelle déploie ses effets au-delà de l'assuré-e. Il est dès lors important de faire un bilan régulier, à chaque changement majeur dans sa vie, mais aussi une fois par année, à réception du certificat de prévoyance du 2<sup>e</sup> pilier.

<sup>1</sup> [http://www.bsv.admin.ch/altersvorsorge\\_2020/03257/?lang=fr](http://www.bsv.admin.ch/altersvorsorge_2020/03257/?lang=fr)

<sup>2</sup> <http://www.vaudfamille.ch/N172792/union-libre-concubinage-contrat-consequences.html>



**Fabrice Welsch**  
 Directeur  
 Prévoyance  
 & conseils  
 financiers  
 BCV

# Divorce et prêt hypothécaire

## Comment partager une maison

«Qu'advierait-il de ma villa acquise en copropriété si je venais à me divorcer?»

Jérôme, Orbe (VD)

**E**n cas de divorce, le partage d'un bien immobilier en copropriété d'un couple marié sous le régime de la participation aux acquêts (régime matrimonial appliqué par défaut) s'effectue en deux étapes. D'abord, le partage du bien, puis l'intégration du résultat dans les différentes masses des époux (voir à la page suivante). Le sort de votre maison précéderait donc la liquidation du régime matrimonial. En cas de désaccord avec votre épouse, le juge peut ordonner le partage en nature, la vente aux enchères publiques (ou entre copropriétaires) ou l'attribution entière du bien au conjoint qui justifie d'un intérêt prépondérant (présence d'enfants ou autres motifs importants) pour autant que

cette décision puisse raisonnablement être imposée à l'autre conjoint. Lorsque le partage s'effectue par vente, le produit net est réparti entre les époux conformément à leurs quotes-parts, après déduction des montants liés aux investissements effectués par chacun. En présence d'une plus-value, la pratique de partage au moment du divorce a été modifiée par le Tribunal fédéral. Auparavant, chacun des copropriétaires récupérait son investissement en fonds propres et la plus-value était répartie proportionnellement à l'investissement d'origine. Désormais, la plus-value est répartie proportionnellement au pourcentage de copropriété inscrit au registre foncier (moitié/moitié dans l'exemple ci-dessous).

### Partage de la copropriété et liquidation du régime matrimonial (participation aux acquêts)

Valeur du bien au divorce	1 600 000	
Prêt hypothécaire	-700 000	
Amortissement	0	
Fonds propres Mm	-400 000	80%
Fonds propres M.	-100 000	20%
Plus-value	400 000	



Acquise en copropriété (50/50)

#### Pratique avant la jurisprudence 20%

Fonds propres	100 000
Part plus-value	+80 000
<b>Total</b>	<b>180 000</b>



#### Pratique avant la jurisprudence 80%

Fonds propres	400 000
Part plus-value	+320 000
<b>Total</b>	<b>720 000</b>

#### Pratique après la jurisprudence 33%

Fonds propres	100 000
Part plus-value	+200 000
<b>Total</b>	<b>300 000</b>

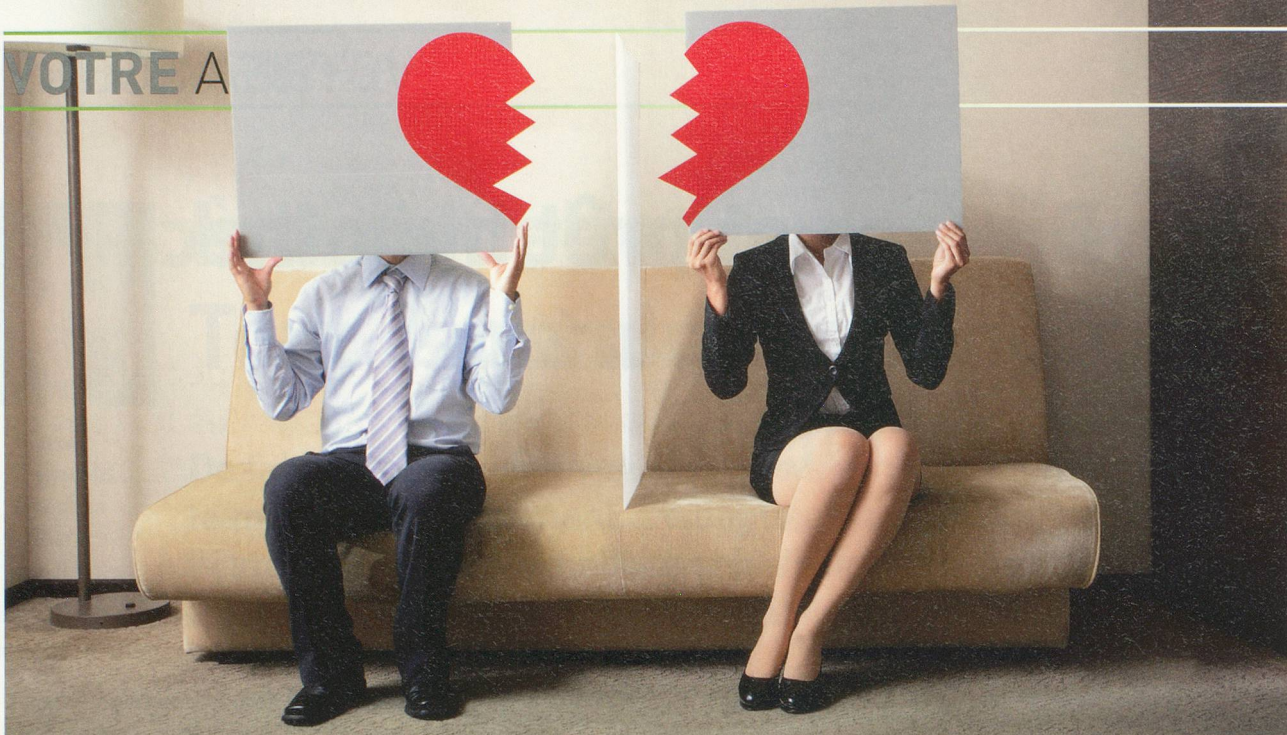
#### Pratique après la jurisprudence 67%

Fonds propres	400 000
Part plus-value	+200 000
<b>Total</b>	<b>600 000</b>

### Banque et prêt hypothécaire

Un divorce ne change pas le contrat hypothécaire existant. Sans demande d'un des conjoints de le modifier, le jugement de divorce qui approprie le bien à l'un des ex-époux n'implique aucun changement pour la banque, les ex-époux restant codébiteurs du prêt. Il en va de même pour une séparation entre cotitulaires d'un prêt hypothécaire. En cas de demande de modification, la banque réévalue la situation. Quand le logement est attribué à un des conjoints,

la banque peut reprendre le prêt existant aux conditions en cours, pour autant que la capacité financière du client puisse être assurée. Si tel n'est pas le cas, la banque peut refuser. Le crédit perdure alors aux deux noms, pour autant que les ex-conjoints s'entendent. Sinon, le logement est vendu ou un nouveau codébiteur peut remplacer l'ex-conjoint, mais celui-ci doit avoir un rapport direct avec le logement, c'est-à-dire y habiter ou en être propriétaire pour une part significative.



Aslysun

Dans le cas où l'immeuble est attribué à l'un des époux par le juge, ce dernier fixe l'indemnité due au conjoint en se fondant sur la valeur vénale, ainsi que sur les règles de copropriété.

Le conjoint qui n'a pas ou peu investi dans le logement recevra une plus-value égale à son titre de copropriété, mais, lors de la liquidation du régime matrimonial, en reversera une part à son ex-conjoint au titre de la répartition des acquêts.

En présence d'un prêt hypothécaire, il serait judicieux de consulter préalablement la banque concernée – ce qui est

rarement réalisé. Sans cela, le jugement de divorce attribuera le logement indépendamment de la solvabilité des personnes.

### Un exemple d'intégration

Une fois la copropriété liquidée, le résultat du partage de la copropriété est intégré dans les différentes masses des époux. Dans notre exemple, les fonds propres repris lors du partage du bien sont intégrés dans la masse des biens propres de chaque conjoint (indivisible) et la plus-value reçue par chacun des époux dans sa masse des acquêts (divisible par moitié).

La liquidation du régime matrimonial peut alors se faire.

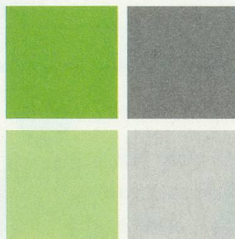
## RAPPEL partage des biens lors d'un divorce pour un couple marié sous le régime de la participation aux acquêts

### RÉGIME

Participation aux acquêts (régime légal appliqué par défaut pour le mariage)

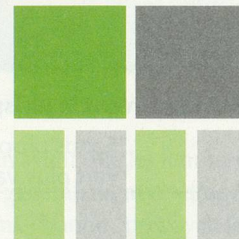
### MASSES DE BIENS

4 masses (2 pour chaque conjoint)  
- acquêts  
- biens propres



### LIQUIDATION

Chacun reprend ses biens propres et la moitié des acquêts de l'autre conjoint



## Quelques conseils au préalable

### Avant l'achat d'un logement, il faut penser à :

- mentionner au Registre foncier par acte authentique par-devant notaire toute répartition qui se veut différente d'une propriété par moitié lors d'une acquisition en copropriété,
- mentionner l'origine des fonds propres et leur répartition sur l'acte notarié d'achat,
- établir ou modifier le contrat de mariage si l'éventuelle liquidation du

régime matrimonial ne correspond pas aux souhaits des époux,

- établir ou modifier un contrat de concubinage pour éclaircir le partage du bien immobilier en cas de séparation ou de décès d'un des partenaires,
- établir un contrat de société pour toutes personnes n'ayant pas de lien juridique entre elles mais désireuses d'acheter un bien immobilier en commun.

Si les conjoints ont réalisé des apports

financiers inégaux et qu'ils ne souhaitent pas que la répartition de la plus-value suive le titre de copropriété qui mentionne, par exemple, des parts égales, il appartient à celui qui conteste la copropriété de l'autre conjoint d'établir l'invalidité du titre d'acquisition, cela sous la forme authentique par-devant notaire, afin de pouvoir effectuer une demande de modification de cette répartition de propriété auprès du Registre foncier.



Annick  
Jeanmairet  
journaliste  
gastronomique

## Dans la cuisine d'Annick

C'est reparti pour un tour! Bien connue des téléspectateurs romands, Annick Jeanmairet continue à régaler les lecteurs de *Générations Plus* avec des recettes tirées de son tout nouveau livre, *Pique-assiette invite les chefs, le livre 2*.

### Moelleux au chocolat irratable

Par Vincenzo De Rosa, Café de la Place, Plan-les-Ouates (GE)



Luiz Rocha

#### Ingrédient pour 10 moelleux

- 10 moules à muffins
- 150 g de chocolat de cuisine à 64 % de cacao
- 3 œufs
- 150 g de sucre
- 100 g de farine
- 45 g de crème
- 125 g de beurre

#### Préparation

Battre les œufs, ajouter le sucre et blanchir le mélange en le fouettant. Ajouter la farine et mélanger pour obtenir une masse homogène.

Faire fondre le chocolat au bain-marie; parallèlement, fondre le beurre à feu doux dans une casserole. Ajouter bien chaud à la masse (d'abord le chocolat, puis le beurre), sans cesser de remuer.

Porter la crème à ébullition et l'ajouter au mélange.

Répartir dans les moules et cuire 7 minutes à 200°. Sortir du four, attendre 2 minutes pour que la croûte puisse se former, puis démouler et déguster sans attendre en compagnie, par exemple, d'une nage de fraises.

#### Les conseils du chef

Pour réussir cette recette, il est impératif de travailler avec des liquides bien chauds; sinon le chocolat se fige.

Une fois que l'on a réparti le mélange dans les moules, on peut les laisser quelques heures à température ambiante et les cuire au dernier moment.

Une fois sortis du four, ne pas attendre plus de 2 minutes avant de les déguster, car au-delà, le cœur coulant se solidifie, et le moelleux au chocolat se transforme en... cake!

Les moules en silicone ont un avantage: ils se démoulent aisément. A défaut, on peut utiliser des ramequins, mais il ne faut pas oublier de les beurrer avant d'y verser la masse.

## Quand les retraités coachent les

Pro Senectute Fribourg s'apprête à ouvrir en janvier 2015 un service destiné aux cadres retraités expérimentés en ressources humaines, ils pourraient compter



François Le Fort (à gauche) et Jean-Marc Groppo sont enthousiastes à l'idée de pouvoir aider les chômeurs.

Wollodja Jentsch

« Les personnes de plus de 50 ans font partie de celles qui ont le plus de difficulté à retrouver du travail. Malgré toutes leurs qualités et leur expérience, les patrons hésitent à les engager parce qu'elles coûtent cher au niveau du salaire, du deuxième pilier, ou parce qu'elles ne sont pas assez mobiles. Il est donc important de voir comment les aider efficacement. »

Directeur de Pro Senectute Fribourg, Jean-Marc Groppo est toujours ouvert aux initiatives nouvelles concernant les seniors. Le projet Réseau 50+ lui a été proposé il y a à peu près un an par l'un des bénévoles de son association, François Le Fort. Jeune ingénieur retraité, celui-ci avait accompagné son neveu lors d'une période de chômage au cours de laquelle il avait envisagé de créer sa propre entreprise. « Je lui ai posé une série de questions pointues et j'ai réalisé qu'il n'était pas dans la réalité. C'est alors que

j'ai constaté que si l'ORP fait un travail remarquable, il est parfois souhaitable d'assurer une meilleure interface entre les projets des personnes demandeuses d'emploi et le monde réel. J'en ai parlé à Jean-Marc Groppo en proposant de créer un service de coaching pour accompagner les chômeurs. »

Son idée rencontre immédiatement un écho favorable et les premières réunions avec le Service public de l'emploi sont programmées. Même si, dans un premier temps, celui-ci a besoin de comprendre la démarche, le dialogue se poursuit et débouche sur une constatation: plutôt que d'offrir un soutien aux chômeurs de tous âges, les volontaires devraient se concentrer sur les demandeurs d'emploi de 50 ans et plus. Et peu à peu, le projet prend forme.

### Que proposera le réseau?

Pour accompagner les personnes qui leur seront adressées par le Service

de l'emploi, les coaches bénévoles devront présenter un profil précis. Cadres à la retraite, ils devront avoir une bonne connaissance du marché du travail et l'expérience des ressources humaines. « Nous partons de l'idée que nous devons être très stricts dans le choix du profil de nos coaches, souligne Jean-Marc Groppo. Et nous souhaitons qu'ils représentent différents corps de métiers. Ils devront être patients, avoir la volonté de trouver le meilleur cheminement possible, et, si possible, utiliser leur connaissance du réseau pour accompagner au mieux les personnes qui s'adresseront à nous. Sans jamais perdre de vue que nous ne voulons pas "faire pour" la personne, mais "faire avec elle". »

Le directeur de l'antenne fribourgeoise insiste également sur le fait que le leadership de l'opération Réseau 50+ restera toujours le Service de l'emploi. C'est lui qui mettra à



# demandeurs d'emploi

chômeurs de 50 ans et plus. Accompagnés par des bénévoles pour leur appui dans leur recherche d'un emploi.

disposition les documents officiels de l'Etat de Fribourg comportant la mention Pro Senectute comme possibilité d'aide supplémentaire, sachant que celle-ci pourra filtrer les requêtes pour éviter d'être submergée.

La recherche de bénévoles est désormais lancée avec, comme figure de proue, François Le Fort qui a déjà commencé à s'engager auprès d'une personne demandeuse. «La personne

aidée ne doit pas attendre qu'on lui trouve un travail, mais nous pouvons faciliter sa recherche en initiant un réseau.»

L'objectif est d'ouvrir le service pour le 1<sup>er</sup> janvier 2015, avec un battement possible de deux mois si tout n'est pas prêt d'ici là. Puis, qui sait... l'espoir serait de voir l'idée se propager aux autres antennes cantonales, en fonction des besoins.

**Martine Bernier**

## BIENNE

Rue Centrale 40, c.p. 1263  
2502 Bienne

e-mail: biel-bienne@be.pro-senectute.ch  
Tél. 032 328 31 11  
Fax 032 328 31 00

## FRIBOURG

Ch. de la Redoute 9,  
c.p. 1752 Villars-sur-Glâne 1  
e-mail: info@fr.pro-senectute.ch  
Tél. 026 347 12 40  
Fax 026 347 12 41

## GENÈVE

Rue de la Maladière 4, 1205 Genève  
e-mail: info@ge.pro-senectute.ch  
Tél. 022 807 05 65  
Fax 022 807 05 89

## TAVANNES

Rue du Pont 4, 2710 Tavannes  
e-mail: prosenectute.tavannes@ne.ch  
Tél. 032 886 83 80  
Fax 032 886 83 89

## DELÉMONT

Centre d'action sociale des aînés  
Ch. du Puits 4, c.p. 800  
2800 Delémont  
e-mail: prosenectute.delemont@ne.ch  
Tél. 032 886 83 20  
Fax 032 886 83 19

## NEUCHÂTEL

Bureau régional Neuchâtel  
Rue de la Côte 48a  
2000 Neuchâtel  
e-mail: prosenectute.ne@ne.ch  
Tél. 032 886 83 40  
Fax 032 886 83 41

## LA CHAUX-DE-FONDS

Rue du Pont 25  
2300 La Chaux-de-Fonds  
prosenectute.cfd@ne.ch  
Tél. 032 886 83 00  
Fax 032 886 83 09

## VAUD

Maupas 51  
1004 Lausanne  
e-mail: info@vd.pro-senectute.ch  
Tél. 021 646 17 21  
Fax 021 646 05 06

## VALAIS

Siège et centre d'information  
Rue de la Porte-Neuve 20, 1950 Sion  
e-mail: info@vs.pro-senectute.ch  
Tél. 027 322 07 41  
Fax 027 322 89 16

## Info seniors

0848 813 813  
du lundi au vendredi  
Vaud: de 8 h 15 à 12 h  
et de 14 h à 17 h  
Genève: de 8 h 30 à 12 h

## Cyberthé dans l'Arc jurassien

Dès 2004, le premier atelier informatique pour les aînés animé par des jeunes voyait le jour à La Chaux-de-Fonds, sous l'égide de Pro Senectute. Depuis, l'initiative a fait des émules, avec l'apparition d'un deuxième Cyberthé à Neuchâtel début 2010 et, depuis octobre 2014, la création d'un nouvel atelier à Moutier.

«Comme Delémont dispose déjà d'un grand club informatique très fréquenté, explique François Dubois, directeur de Pro Senectute Arc jurassien, nous n'avons pas jugé nécessaire d'y créer un Cyberthé. Ailleurs, ces derniers fonctionnent très bien. Et contrairement à ce que nous pensions, les femmes y sont aussi nombreuses, voire plus représentées encore que les hommes.»

Le principe de ce service intergénérationnel est simple: si vous avez 60 ans et plus et que vous rencontrez un souci informatique ou un bug sur internet, vous pouvez vous rendre le mercredi après-midi dans l'un de ces espaces ouverts pour poser votre question et exercer vos connaissances en informatique. La séance coûte 6 francs. Seule condition pour accéder à cet atelier: avoir un bagage de base en la matière, sans forcément avoir beaucoup de pratique. A Moutier, comme ailleurs, l'ambiance est conviviale et vous serez reçus par des élèves du CEFF (Centre de formation professionnelle Berne francophone) qui, en prime, confectionnent eux-mêmes les gâteaux accompagnant le thé. Cette rencontre va bien au-delà d'un simple échange de savoirs. Elle permet un moment de partage au cours duquel se brisent les représentations caricaturales que les uns peuvent avoir des autres. Et tout le monde participe sans complexe, de 60 ans à bien plus de 80 ans!

Le principe de ce service intergénérationnel est simple: si vous avez 60 ans et plus et que vous rencontrez un souci informatique ou un bug sur internet, vous pouvez vous rendre le mercredi après-midi dans l'un de ces espaces ouverts pour poser votre question et exercer vos connaissances en informatique. La séance coûte 6 francs. Seule condition pour accéder à cet atelier: avoir un bagage de base en la matière, sans forcément avoir beaucoup de pratique. A Moutier, comme ailleurs, l'ambiance est conviviale et vous serez reçus par des élèves du CEFF (Centre de formation professionnelle Berne francophone) qui, en prime, confectionnent eux-mêmes les gâteaux accompagnant le thé. Cette rencontre va bien au-delà d'un simple échange de savoirs. Elle permet un moment de partage au cours duquel se brisent les représentations caricaturales que les uns peuvent avoir des autres. Et tout le monde participe sans complexe, de 60 ans à bien plus de 80 ans!

**Pour plus de renseignements:** Mélanie Stadelmann 032 886 83 39  
<http://www.arcjurassien.pro-senectute.ch>



Jannoon028





**Antoinette Liechti Maccarone,** psychologue, spécialiste en psychothérapie FSP

## «Nous n'avons pas eu de rapport pendant cinq ans»

*«Avec mon épouse, nous avons décidé de reprendre des relations sexuelles après une longue interruption. J'avais alors eu des relations extraconjugales durant lesquelles je prenais du Viagra. Et aujourd'hui, j'ai peur de ne pas y arriver sans.»*

Johannes, Genève

Cher Johannes,

**V**ous avez tous les deux le désir de relancer votre relation sexuelle. Les liaisons extraconjugales ne sont pas synonymes de fin de la relation, même si elles peuvent la mettre à mal. Tout va dépendre ce que vous en faites. A titre de rappel, elles viennent souvent signaler que quelque chose ne vit plus dans le couple. Si les relations sexuelles avec votre épouse avaient cessé, il est important de vous demander pourquoi: avait-elle des douleurs pendant la pénétration, par manque de désir (et, par conséquent, la sexualité devient une corvée)? Ou était-ce par délicatesse envers vous, si vous commenciez à avoir des soucis érectiles (d'où l'utilisation ultérieure de Viagra)? Soyez curieux et cherchez ensemble à comprendre les raisons de cette longue abstinence. Cela vous permettra d'avoir des pistes et de trouver des solutions adaptées.

Aidez-la par ailleurs à comprendre pourquoi la sexualité est si importante pour vous. Il ne suffit pas de simplement dire que c'est parce que vous aimez le sexe. Est-ce que cela vous fait vous sentir vivant, vous donne de l'énergie, vous fait être plus en lien avec elle, vous fait sentir jeune, ouvert, tendre? Bref, racontez-lui ce qui rend précieuse cette activité à vos yeux. En lui expliquant, elle pourra mieux sentir la place que la sexualité prend chez vous et non pas rester avec l'idée, souvent retenue par certaines femmes, que c'est simplement par plaisir égoïste.

La peur de la comparaison est inévitable, et cela tant de sa part comme de la vôtre, cela d'autant plus si les relations que vous avez eues étaient avec des femmes plus jeunes ou expérimentées. Vous devrez donc la rassurer de l'importance qu'elle a pour vous, la preuve en est que vous souhaitez reprendre ensemble. En même temps, ne cherchez à éprouver les mêmes choses qu'avec ces femmes, car, à corps différents, sensations différentes. Cherchez plutôt à vous redécouvrir mutuellement et à apprivoiser vos corps.

Soyez attentifs aux préliminaires: c'est souvent une étape cruciale que les couples de longue durée ont tendance à écourter. Or, c'est justement celle qu'il faut nourrir le plus, car elle permet à l'excitation sexuelle de se mettre en place amenant ainsi plus de confort pour la femme de par la lubrification. Elle permet aussi à l'homme de faire monter son érection. L'utilisation de Viagra® ou de Cialis® peut vous aider à prendre confiance et vous pouvez aussi expliquer à votre épouse que cela vous permet de ne pas être anxieux... à l'idée de devoir être performant. De la même façon qu'elle aura peut-être besoin d'employer du lubrifiant, ce qui peut aussi soutenir son excitation. En quelque sorte, votre lubrifiant à vous, c'est le médicament!



Creativa Images