

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2017)
Heft: 96

Artikel: Reprendre sa vie sexuelle après une longue abstinence
Autor: Stauffacher, Marie-Hélène
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-830482>

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>

Reprendre sa vie sexuelle après une longue abstinence

« Depuis mon divorce il y a douze ans, je n'ai plus eu de relations sexuelles. Aujourd'hui, j'ai un nouveau compagnon et j'ai peur de reprendre une vie intime avec lui, bien que j'en aie aussi envie. » CAROLINE, 60 ANS



MARIE-HÉLÈNE STAUFFACHER,
cofondatrice et codirectrice,
Institut suisse de sexologie clinique

Je vous remercie, Caroline, de votre confiance. Il peut être difficile de reprendre une vie sexuelle après une longue période d'abstinence. Il est normal que vous ayez des craintes. Vous commencez une nouvelle relation et éprouvez des appréhensions à reprendre une vie sexuelle, un peu comme de vivre une nouvelle première fois.

Vous précisez avoir été mariée pendant une longue période. Vous avez donc déjà eu une vie sexuelle : comment l'avez-vous vécue ? Avez-vous aimé partager ces moments intimes ; êtes-vous angoissée, parce que ces relations étaient difficiles ; avez-vous la crainte de ne plus éprouver de désir ou de reproduire d'anciens schémas ?

Chaque relation est unique et la relation que vous créez avec votre compagnon le sera, elle aussi. Être dans les bras d'un nouvel homme peut réveiller soudainement et rapidement votre désir, grâce au contact peau à peau, aux baisers et aux étreintes.

Ou, peut-être, votre question se porte-t-elle sur la longue période de repli que vous avez vécue ?

Il est assez habituel, après une rupture, de ne pas s'engager directement dans une nouvelle relation. Vous avez ressenti le besoin de vous recentrer, de vous retrouver et de guérir vos plaies et, maintenant, vous êtes de nouveau prête.

Une étude française de 2006, publiée dans *The Journal of Sexual Medicine*, montre que les nouveaux couples, tous âges confondus, ont une vie sexuelle plus intense et avec des échanges physiques de meilleure qualité que dans leurs couples précédents.

Chère Caroline, vous avez décidé de sauter le pas et de reprendre une vie de couple, c'est un très beau projet et... cela nécessitera certainement des adaptations dont celle de surmonter vos craintes : reprendre des relations sexuelles, vous mettre à nu et entrer dans l'intimité de l'autre.

Rassurez-vous, votre ami ne recherche pas la perfection, il s'intéresse à vous telle que vous êtes et, surtout, il n'est pas forcément plus à l'aise que vous. Il peut, lui aussi, avoir peur de ne pas être à la hauteur !

Chère Caroline, je vous souhaite, dans cette aventure qui se profile, de merveilleux échanges avec votre nouveau compagnon.

VOICI QUELQUES CONSEILS

- **Faites-vous confiance !**
- **N'hésitez pas à prendre votre temps, à communiquer et à créer une nouvelle complicité, en y associant une touche d'humour et de tendresse !**
- **Réapprivoisez votre corps et celui de votre homme avec de la tendresse, des caresses, des massages !**
- **Réveillez en vous l'envie d'avoir envie !**
- **Préparez-vous avec de la lingerie sexy, des lumières douces, des bougies parfumées ou de la musique.**