Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 39

Rubrik: Sexualité

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

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

«Je crains que la perte de libido ne détruise mon couple»

«Mon mari n'a plus de désir sexuel et c'est très douloureux pour moi, je me sens rejetée. Même si j'essaye de faire des choses pour lui donner envie et le séduire, il me dit à chaque fois qu'il n'a pas envie et qu'il n'y peut rien.»
Valérie, 49 ans

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

Chère Valérie,

C'est difficile pour une femme, tout comme pour un homme, lorsque son/sa partenaire ne manifeste plus de désir sexuel, car c'est souvent vécu comme si nous n'étions plus désirables et pour certains cela va même jusqu'à avoir le sentiment de ne plus être aimé. Il est important dans ces cas de ne pas le prendre contre soi, mais plutôt de rester curieux ensemble de ce qui se passe, car l'absence de désir sexuel peut avoir des causes multiples. Rester ouvert permet de ne pas envenimer les choses et de rester des alliés pour trouver la meilleure issue à cette difficulté.

Peut-être que votre mari a ressenti une baisse de la qualité de ses érections, ce qui pour un homme est souvent difficile à partager et, ne se sentant plus aussi sûr, plutôt que de faire face à un échec, il évite la sexualité, car il n'a pas appris à soutenir son excitation autrement que de la laisser se mettre en place «spontanément». Notre corps évolue avec l'âge et répond différemment, nous avons donc à le réapprendre au fur et à mesure de ces changements et à savoir l'utiliser pour soutenir notre excitation. Le stress a aussi un impact sur la disponibilité et l'ouverture à la sexualité. Des changements hormonaux ont aussi une influence considérable (notamment une baisse de la testostérone libre).

Consulter ensemble

Par ailleurs, l'aspect relationnel est important pour aborder ces questions ensemble. Commencez par voir quelles sont les façons dont votre mari vous manifeste son amour: est-ce à travers des gestes de tendresse, des coups de main à la maison, du temps de qualité, des compliments, des cadeaux? Lorsque vous le repérez, prenez soin de lui manifester que vous voyez ce qu'il fait et l'appréciez. C'est important de valoriser les efforts de l'autre et de créer ainsi un climat plus favorable pour pouvoir ensemble explorer ce qui se joue autour du désir sexuel. Rappelez-vous que le désir sexuel est l'anticipation positive d'une activité sexuelle; si la sexualité devient une lutte de pouvoir ou un terrain conflictuel, il va tout naturellement l'éviter. Aidez-le à comprendre ce que la sexualité signifie pour vous, pourquoi c'est si bon pour vous, comment ça vous nourrit à la fois corporellement et affectivement.

Parfois, on pense que c'est en exprimant notre douleur que nous allons donner envie à l'autre de bouger; or c'est tout le contraire! L'expression de la colère, de la bouderie, des reproches sont en réalité des stratégies d'anti-séduction qui ne font que repousser l'autre. Soyez curieux de ce qui vous attire le plus chez l'autre, quels sont vos codes d'attraction érotique respectifs et comment en prendre compte dans vos approches de séduction. Quelles sont les sources d'excitation qui marchent pour chacun de vous: le visuel (images, imaginaire), l'auditif (langage cru, sons, bruits), les odeurs (parfums, odeurs corporelles), le toucher (caresses, massages), le goût, ou les activités où le mouvement est important (danser, jouer)? Partager sur ces sujets accroît l'intimité.

Le fait de renforcer un climat positif peut aussi vous aider à consulter ensemble un sexologue si la situation perdure. Néanmoins, un bilan chez un urologue peut être utile dans un premier temps pour écarter tout dysfonctionnement physique ou hormonal. Le faire ensemble peut être une façon de se soutenir mutuellement, car il n'est jamais aisé de faire ce pas seul.

Scott Maxwell / LuMaxArt