

# Panne de désir

**Mon épouse – en secondes noces – est un peu plus jeune que moi. Nous nous sommes toujours bien entendus. Cependant, depuis quelque temps, et notamment depuis que je suis à la retraite, je suis moins actif sur le plan sexuel, alors que mon épouse en souhaiterait un peu plus. Que faire?**

**M. Ph. B.**



**E**n deux mots: en parler! Profitez de votre entente pour privilégier la communication à ce sujet. En effet, la situation que vous décrivez est fréquente et diverses raisons peuvent en être à l'origine. La discussion est nécessaire pour cerner quels facteurs entrent en jeu chez vous!

Il arrive que la retraite de l'un des conjoints déstabilise l'équilibre du couple. La retraite peut être vécue comme une perte au niveau social et toute une adaptation est nécessaire pour que l'image de soi soit, par d'autres biais, maintenue ou renforcée. Le couple doit bien sûr négocier ces changements dans son quotidien. Souvent cette période coïncide soit avec l'autonomisation des enfants, soit avec la présence (parfois exigeante) de petits-enfants. Tous ces facteurs peuvent influencer sur le désir.

## Evolutions différenciées

Qu'en est-il au juste de l'échange au niveau sexuel? Prenons par exemple un couple dans lequel l'épouse vit la période de la ménopause et ses

transformations physiques. En même temps, le corps de l'homme change avec l'âge et certaines choses lui laissent penser (à tort!) que sa sexualité touche à sa fin. Disséquons comment ces évolutions anatomiques et fonctionnelles différentes peuvent décourager un couple face à la sexualité.

Tout d'abord, dans le cas de figure évoqué, comment la ménopause est-elle vécue? Le fait de ne plus devoir se soucier de contraception «libère» un certain nombre de femmes, qui trouvent dans la sexualité un épanouissement inconnu auparavant. Le traitement hormonal peut, pour certaines femmes, également contribuer à une montée du désir. Cette manifestation de désir peut vous intimider si de votre côté, vous avez besoin de ralentir un peu le rythme! En effet, avec les années vous avez sans doute remarqué que votre érection n'apparaît plus aussi rapidement et qu'il vous faut davantage de stimulation directe, tactile. Attention à ne pas voir ces changements comme une impuissance! Le grand piège serait de vous concentrer sur votre érection alors que votre

épouse a peut-être davantage besoin de se sentir aimée et désirable dans votre regard. Passez plutôt un bon moment à vous câliner... sans faire de la pénétration l'unique but.

Expliquez-lui que la relative lenteur de votre réaction physique n'est pas due à son apparence à elle, que vous la trouvez toujours aussi séduisante... et que vous avez besoin de plus de temps entre deux rapports car la période réfractaire s'allonge avec l'âge. Le dialogue (avec ou sans l'aide d'un/e sexologue) sur vos nouveaux besoins en matière d'excitation et sur votre évolution naturelle à chacun vous permettra de continuer à échanger de bons moments avec votre épouse.

**Laurence Dispaux,**  
psychologue et sexologue

## Pour vos questions:

*Génération*

Case postale 2633

1002 Lausanne

e-mail:

ldispaux@hotmail.com