

# Sexualité et retraite

**Face à l'imminente retraite de mon mari, je m'inquiète. Notre couple et notre vie sexuelle vont-ils survivre? *Françoise, Lausanne***

Le couple est à travailler et à cultiver à toutes les étapes de la vie. Plutôt que la passivité, choisissez de vous montrer disponibles au changement: renégociez vos habitudes et votre routine en fonction des nouvelles données. La tendresse sera essentielle dans la vie de tous les jours comme dans la sexualité afin de comprendre l'autre dans son vécu (sur le plan sexuel, l'érection plus lente et la période réfractaire plus longue chez l'homme, les douleurs possibles chez la femme). Le couple se renouvellera en s'informant, en imagi-

nant et en se donnant le droit de profiter de nouvelles sensations.

Les avantages de cette nouvelle vie sont nombreux en ce qui concerne la qualité de la relation de couple: du temps pour les loisirs en commun, pour dialoguer, pour vivre la sexualité sans se presser. Mais il est compréhensible que vous vous interrogiez sur les modifications et leurs répercussions sur votre couple. En effet, pour certains, cette étape est un peu l'épreuve de vérité: 15% des divorces ont lieu dans cette tranche d'âge. Les enfants partis et sans le travail, qui faisait

écran, le couple prend conscience que ses centres d'intérêt sont différents ou, au contraire, veut tout faire ensemble et fini par étouffer! N'oubliez pas que la retraite peut signifier pour votre mari une perte, celle d'un statut, d'un but et d'une partie de son identité. Il aura peut-être des moments de déprime pour cette raison... et l'on sait bien que la déprime amène une baisse de l'envie sexuelle. Sachez vous montrer compréhensive. Un couple qui fonctionnait bien, avant le temps de la retraite, devrait pouvoir s'adapter à la nouvelle situation; la commu-



nication que vous avez construite vous y aidera.

**Laurence Dispaux,**  
psychologue, sexologue  
ldispaux@hotmail.com

### Pour vos questions

Sexologie ou droits  
*Génération*  
Case postale 2633  
1002 Lausanne