

Où : PR2 - Thème 3 - Module 3.3 - Quatrième vidéo sur ce thème dans les ressources vidéo
"Vieillessement et sexualité - Le problème #1 et la solution"

<https://www.youtube.com/watch?v=v1vEEQ7uVEE>

VIDÉO : Vieillessement et sexualité - Le problème #1 et la solution

Cheryl Fraseer : Bonjour, je suis le Dr Cheryl Fraseer et je vous souhaite la bienvenue dans la vidéo "Love Byte" de cette semaine. Aujourd'hui, je vais vous parler d'un sujet épineux pour chacun d'entre nous dans un corps humain, à savoir ce que nous faisons des changements dans la sexualité qui accompagnent le vieillissement. Que vous soyez un homme ou une femme, à la cinquantaine, vous remarquerez très probablement des changements dans votre fonctionnement sexuel et votre désir sexuel. Je vais en parler brièvement. Il s'agit d'un vaste sujet et je pourrai faire des enseignements plus longs une autre fois, mais je veux juste vous rassurer, tout d'abord vous êtes normal si vous vieillissez un peu ou si vous êtes dans votre relation depuis quelques décennies, vous avez très peu de désir sexuel spontané. Qu'est-ce que cela signifie ? Cela signifie que vous n'avez pas vraiment envie de déchirer les vêtements de votre partenaire tout d'un coup. Cela a tendance à changer avec le temps et l'un des moyens d'y remédier est de choisir d'être sexuel, de créer ce que l'on appelle un désir sexuel réactif, c'est-à-dire en réponse à quelque chose qui vous excite, non pas spontanément, mais en réponse à une situation telle que "je n'ai pas fait l'amour depuis quelques semaines et tu me manques", je vais choisir de commencer à t'embrasser et à te toucher. Mon corps réagit alors, je suis excité. Ou en réponse à Je sais que si nous faisons l'amour, je vais me sentir proche et câlin et je vais mieux dormir, alors je vais commencer à faire l'amour et à te toucher en réponse au choix d'éteindre la télévision, de prendre une douche bien chaude et d'aller prendre une bonne douche érotique luxueuse ensemble. C'est en réponse à cela que le désir peut naître. Le sujet des changements dans la sexualité avec l'âge est très vaste et j'en parlerai plus en détail dans les prochains " Love Bytes ", mais pour aujourd'hui, j'ai voulu prendre ce tout petit élément sur les changements dans le désir. Franchement, vous n'avez plus envie de faire l'amour très souvent, même si vous avez une vie sexuelle en solo en dehors de votre partenaire, c'est-à-dire une vie de masturbation. Vous ne vous sentez peut-être pas très souvent excité, c'est normal, c'est psychologique et c'est modifiable petit à petit, en choisissant de créer des circonstances, en choisissant de devenir amant, en choisissant d'être actif sexuellement, même si vous n'êtes pas nécessairement d'humeur à l'être. Voilà donc un petit aperçu d'une des choses qui se passe avec l'âge et une des solutions au problème de la baisse du désir, du manque de désir sexuel spontané avec l'âge.

Je vais enregistrer d'autres "love bytes" sur l'évolution de notre sexualité au cours de la vie, en les disséminant au cours des prochains mois.