



Le sexe et l'âge

Vieillir, c'est souvent se redécouvrir soi-même. L'âge modifie les perspectives, chaque étape de la vie offrant de nouveaux défis : études, mariage, carrière, éducation des enfants, départ des enfants, retraite, perte du conjoint. Ce qui ne change pas, c'est le besoin d'intimité émotionnelle et physique – de liens de tendresse étroits avec un autre être humain, qui peuvent s'exprimer et se renforcer dans la relation sexuelle.

La société associe généralement sexualité et jeunesse, mais en réalité, la vitalité, la sensualité et le besoin d'aimer et d'être aimé n'ont pas d'âge. Il est vrai que le corps change avec l'âge, mais si la qualité croît avec la pratique... les aînés devraient être les meilleurs amants du monde!



Dans ce numéro d'*Expression*, nous explorons cette zone qu'on a trop souvent considérée comme interdite : la sexualité au troisième âge. Comme nous le verrons, les vieux tabous tombent lentement mais sûrement

et on commence à reconnaître que l'expression sexuelle est une partie intégrante et essentielle du vieillissement en santé. Le bien-être passe par l'acceptation des rythmes naturels du cycle de la vie et des expressions de l'intimité et de la sexualité qui sont propres à chacun, à chaque étape de la vie.

Mary E. Cooley
Membre du CCNTA, Nouvelle-Écosse



CCNTA

Le Conseil consultatif national sur le troisième âge est constitué d'au plus 18 membres venant de partout au Canada. Les membres apportent au Conseil diverses compétences pour conseiller le ministre fédéral de la Santé, ses collègues et le public sur la situation des aînés et les mesures requises pour répondre au vieillissement de la population canadienne. Les membres actuels du Conseil sont :

Patricia Raymaker,
présidente, Alb.

Lloyd Brunes, T.N.-O.

Bubs Coleman, Sask.

Mary Cooley, N.E

Jean Claude Duclos, Qc

Michael Gordon, Ont.

Don Holloway, T.-N.

Reg MacDonald, N.-B.

Eileen Malone, N.-B.

Gérald Poulin, Ont.

Yvette Sentenne, Qc

Ruth Schiller, C.-B.

Anne Skuba, Man.

Expression est publié quatre fois l'an par le Conseil consultatif national sur le troisième âge. Ce bulletin est aussi disponible sur le site Internet du Conseil. Veuillez faire parvenir vos commentaires et tout avis de changement d'adresse à :

CCNTA

Indice d'adresse 1908A1

Ottawa (Ontario)

K1A 1B4

Tél. : (613) 957-1968

Télééc. : (613) 957-9938

Courriel : seniors@hc-sc.gc.ca

Internet :

www.ccnta.ca

N° de convention : 40065299

ISSN : 0822-8213

■ C'est tout naturel

Depuis la nuit des temps, la sexualité a fait partie du quotidien et de l'imaginaire des gens. C'est un élément naturel et essentiel à la vie. Pourtant, c'est un sujet dont on ne parle pas facilement, surtout chez les aînés. C'est un peu comme si on considérait qu'après les années de reproduction, le plaisir sexuel devenait superflu, suspect, voire même immoral.

Bien qu'on ne puisse pas dire que l'expression sexuelle réponde à un besoin fondamental au même titre que boire et manger, elle contribue à satisfaire le besoin d'affection et d'appartenance de l'individu, ce qui est essentiel à l'estime de soi et à la qualité de vie.



Dans le sondage sur la sexualité le plus important au Canada à ce jour¹, plus de 92 % des personnes interrogées déclaraient que le sexe est une partie importante de la vie – les réponses des hommes et des femmes étant sensiblement les mêmes. Le pourcentage diminuait avec l'âge, mais à 65 ans, le sexe était considéré important pour une forte majorité. Bien qu'un quart des répondants aient signifié qu'ils n'avaient pas été actifs sexuellement l'année précédant le sondage, dans l'ensemble, ceux de 65 à 74 ans se considéraient comme sexuellement actifs.

Le désir et le *sex appeal* se maintiennent bien après les années de reproduction. Dans un sondage effectué pour l'**American Association of Retired Persons**, par exemple, environ les deux tiers des hommes et des femmes âgés de 75 ans et plus ont attribué à leur partenaire la note la plus élevée en ce qui concerne « l'attrait physique » et le « romantisme ». Le quart de ces répondants ont déclaré qu'ils se livraient à une activité sexuelle au moins une fois par semaine. En fait, le comportement sexuel change peu avec l'âge; les personnes qui étaient sexuellement actives pendant leur jeunesse sont les plus susceptibles de le rester lorsqu'elles prennent de l'âge².

¹ Léger Marketing, Canadian Male Sexual Health Council et Pfizer Canada. 2001 Canadian Sexual Health Survey, juin 2001.

² Marilyn Scott. « Sexuality and aging: myths, attitudes and barriers ». <http://socserv2.mcmaster.ca/soc/courses/soc3k3e/stuweb/scott/scottm4.htm>



De nombreux couples âgés disent apprécier les activités sexuelles davantage que lorsqu'ils étaient plus jeunes : les deux partenaires connaissent leur corps et sa manière de réagir, ils peuvent consacrer plus de temps à se caresser mutuellement, ils ont moins de blocages et beaucoup plus de confiance et de respect mutuels – les conditions idéales d'une relation intime satisfaisante.



Lorsqu'on est jeune, l'amour est un don de la terre. Lorsqu'on est plus âgé, c'est un don du ciel.

– Proverbe turc

Chez les hommes, les meilleurs prédicteurs de l'activité sexuelle sont en général la santé physique et le degré d'activité sexuelle pendant la jeunesse, ainsi que la santé et l'intérêt du

partenaire³. Chez les femmes, une bonne santé et la présence d'un conjoint prédisent le mieux l'activité sexuelle; le manque de partenaires est un facteur important puisque chez les 65 à 69 ans, il y a 85 hommes pour 100 femmes alors qu'après 85 ans, la proportion tombe à 40 pour 100.

Le désir sexuel évolue avec l'âge, et il s'exprime différemment dans les diverses étapes de la vie. Lorsque les rapports sexuels ne sont plus possibles, ou que l'occasion d'avoir des relations sexuelles n'existe pas, toucher, étreindre ou tenir quelqu'un par la main offrent un contact humain et une intimité émotionnelle appréciables. À la résidence **Baycrest Terrace**, située à Toronto, 35 femmes – d'une moyenne d'âge de 85 ans – se réunissent régulièrement pour

discuter de nouvelles manières d'exprimer et de satisfaire leur besoin d'amour, d'amitié et de relations humaines⁴.

■ Vieillir normalement

Même avec un partenaire consentant et en santé, la plupart des personnes remarquent que le vieillissement entraîne graduellement des changements dans la réponse sexuelle : on a moins d'énergie, et il faut plus de temps pour atteindre le même degré d'excitation et de satisfaction qu'autrefois.

Chez les femmes, le changement le plus courant est l'apparition de douleur vaginale pendant les rapports sexuels, habituellement liée aux transformations hormonales après la ménopause. Il existe plusieurs façons de remédier à ce type de difficulté : en suivant un traitement hormonal (consultez votre médecin); en utilisant des lubrifiants comme Replens[®], Astroglide[®] et la gelée KY[®] (en vente libre dans les pharmacies); ou – si vous avez le bonheur d'avoir un partenaire compréhensif – en essayant d'autres formes de stimulation.

Le corps des hommes change également : ils parviennent plus lentement à l'érection, celle-ci peut être moins importante et moins ferme, et l'orgasme moins intense. Là encore, une complicité entre les partenaires et une volonté d'expérimenter sont essentiels. Il existe une foule de livres, sites web et films pour vous suggérer des moyens de vous adapter aux changements.

■ L'esprit le veut mais...

Si vous croyez que les changements que vous ressentez dans le désir ou la capacité sexuelle dépassent ceux normalement dus au

³ Michael E. Metz et Michael H. Miner. « Psychosexual and psychosocial aspects of male aging and sexual health », *Canadian Journal of Human Sexuality* 7/3, automne 1998.

⁴ Sandy Naiman. « Scandalized by seniors having sex? It's about time you got over that ». *Toronto Sun*, 10 février 2000.



vieillesse, ne les ignorez pas. Il se peut que des facteurs liés à la santé en soient la cause :

- Le diabète, l'hypertension, la dépression et les problèmes de prostate peuvent modifier le désir et la performance sexuels.
- Les maladies cardiaques, l'ostéoporose, l'arthrite, l'incontinence et l'emphysème peuvent également modifier la capacité sexuelle et le plaisir.
- Des médicaments obtenus sur ordonnance pour traiter des maladies comme la dépression et l'hypertension peuvent freiner la libido et la performance sexuelle.

La solution : en parler à votre médecin – et lui dire franchement pourquoi vous recherchez de l'aide.

Nombre de ces difficultés peuvent être surmontées; il existe aussi des moyens (injections, médicaments, implants et autres) pour faciliter les relations sexuelles. Si ce n'est pas possible, explorez d'autres façons de vous exprimer sexuellement – un thérapeute peut vous conseiller sur la manière de



Une solution miracle?

Le citrate de sildénafil (Viagra) n'est pas un aphrodisiaque mais bien un traitement pour la dysfonction érectile. Le temps d'excitation et une partenaire intéressée sont toujours nécessaires.

Le médicament a un fort taux de succès mais pas pour toutes les conditions. Seul un médecin peut vous renseigner sur son efficacité pour votre situation particulière.

La dose efficace n'est pas la même pour tous et peut nécessiter des ajustements.

Les effets secondaires peuvent toucher un utilisateur sur trois : maux de tête, rougeurs au visage, indigestion, vision trouble.

Le Viagra pourrait mettre à risque les hommes souffrant d'angine ou d'une autre maladie coronarienne. Il ne doit pas être utilisé par les personnes qui prennent du nitrate, sous quelque forme que ce soit.

Une augmentation soudaine de l'activité sexuelle a des conséquences sur la partenaire et sur le couple. Discutez-en avec votre partenaire et prenez, ensemble, toute décision concernant votre vie de couple.

(adapté du site Internet de la clinique Mayo)

retrouver votre intimité sexuelle et vous proposer des ressources utiles.

■ Se connaître

Sachez toutefois que d'autres facteurs sont encore plus susceptibles d'influer sur le désir et la capacité sexuelle : consommation excessive de tabac et d'alcool; obésité et manque d'estime de soi; réactions négatives aux changements liés au vieillissement, à la maladie ou à une opération; obsession de la performance; et attitude fermée des enfants et des professionnels de la santé en matière de sexualité.

Un changement de mode de vie – réduction de consommation d'alcool et de tabac, nourriture saine et exercice régulier, thérapie ou groupe de soutien en cas de dépression – peut accomplir des miracles pour votre vie sexuelle. Dans le même ordre d'idées, le fait de reconnaître vos sentiments face aux changements que subit votre corps et de vous en occuper, peut vous aider à remonter la pente. Si l'attitude de vos enfants ou des professionnels de la santé est en cause, souvenez-vous que c'est

vous qui choisissez votre vie – y compris votre vie sexuelle.

Si l'anxiété est la cause du problème, n'oubliez pas que la connaissance est votre meilleure amie. Informez-vous sur les changements normaux à prévoir et sachez où trouver de l'aide. Comprenez les différences



entre les hommes et les femmes sur le plan sexuel. Lorsque les deux partenaires sont bien informés, ils peuvent s'accommoder plutôt que de s'imposer des attentes irréalistes.

■ Entre nous

Pour conserver la santé sexuelle, il faut adapter ses attentes : vous ne pouvez pas espérer la même réponse sexuelle que lorsque vous et votre partenaire étiez plus jeunes. L'acceptation de soi, y compris l'acceptation calme et confiante de la maturation sexuelle du corps, est un facteur essentiel du vieillissement en santé. Laissez votre désir de performance céder la place au désir de tendresse et de contact. S'adapter à la situation signifie, bien sûr, négocier avec le plus compliqué de tous les organes, le cerveau. Surmonter la peur, la gêne ou la honte de parler franchement avec votre partenaire est sans aucun doute le meilleur chemin vers une relation sexuelle satisfaisante.

L'âge n'est pas sans avantages : vos enfants ont quitté la maison et vous n'avez plus de crainte de grossesse. Vous avez l'intimité et le temps nécessaires pour vous adapter. Prolongez les préludes amoureux le temps qu'il faut pour atteindre une pleine excitation. Explorez des positions qui conviennent à une hanche arthritique ou à un dos douloureux. Trouvez des façons de vivre plus confortablement vos relations sexuelles en ne mettant pas l'accent uniquement sur la pénétration vaginale.

L'intimité peut prendre de nombreuses formes : baiser, câlin, caresse, attouchement, massage, fantasme érotique, masturbation, et stimulation orale et manuelle. Le toucher, l'odeur, les sons, les goûts et les sensations visuelles contribuent tous à la sensualité. ►►

C'est bon pour vous!

- L'activité sexuelle brûle les graisses et permet au cerveau de libérer les endorphines, qui agissent naturellement comme analgésique et réduisent l'anxiété. Chez les hommes, l'activité sexuelle semble stimuler la libération d'hormones de croissance et de testostérone, ce qui solidifie les os et les muscles. Chez les hommes et les femmes, l'activité sexuelle semble également provoquer la libération de substances qui renforcent le système immunitaire.
- L'activité sexuelle soulage le stress physique et renforce les émotions positives.
- Certaines recherches médicales portent à croire que l'activité sexuelle trois fois par semaine peut ralentir le vieillissement et prévenir les rides autour des yeux.
- L'effort physique lié à l'activité sexuelle équivaut à peu près à monter deux volées d'escalier – si votre cœur est capable de cet effort, il l'est probablement pour le sexe (mais consultez tout de même votre médecin si vous avez quelque inquiétude, pour connaître vos capacités et limites).

Saviez-vous que...

- La poursuite des activités sexuelles est essentielle pour conserver de la vigueur sexuelle au-delà de l'âge moyen. Les femmes et les hommes sexuellement actifs produisent naturellement davantage d'hormones sexuelles.
- Si le nombre d'activités sexuelles diminue généralement avec l'âge, l'intérêt et la capacité restent à peu près constants. Le fait de maintenir un degré constant d'activité sexuelle permet aux changements biologiques associés au vieillissement d'être moins prononcés et d'avoir moins d'incidence sur la sexualité.

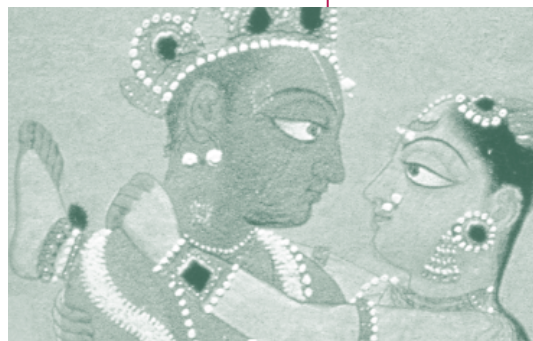


Accepter ces nombreuses formes d'intimité et s'accorder la liberté de les explorer enrichit l'expression sexuelle.

Les bienfaits de l'expression sexuelle pour la santé physique et émotionnelle sont innombrables. Mais n'oubliez jamais que les maladies transmises sexuellement ne tiennent pas compte de l'âge. Si vous ne vivez pas en relation stable et exclusive, protégez votre santé et celle de votre partenaire en adoptant des mesures préventives comme le port du condom⁵.

Un art sacré

Le **Kama Sutra** est un écrit ancien de l'Inde sur les règles et les gestes sacrés de l'amour. Le terme « kama » réfère à la jouissance que peuvent se donner des personnes au moyen des cinq sens, alors que « sutra » représente les enseignements reliés à l'amour, à l'esprit et à l'âme. Selon ces écrits, on ne peut pas prétendre au *kama* (le plaisir) si on se livre à des relations sexuelles sans *sutra* (l'amour). À l'inverse des valeurs modernes, axées sur la rapidité et le plaisir immédiat, le Kama Sutra enseigne un art qui nécessite du temps et de la passion pour être maîtrisé. Bon nombre d'amants âgés sont en mesure d'apprécier les avantages que confèrent le désir, la patience et le savoir-faire en matière d'amour.



■ Jeux interdits?

De nombreux aînés d'aujourd'hui ont grandi à une époque de répression sexuelle et ont intériorisé des attitudes négatives et des idées fausses sur la sexualité. La croyance que la sexualité pour le plaisir est un péché est commune dans la tradition chrétienne, bien qu'elle ne soit pas partagée par un grand nombre d'autres grands courants religieux et philosophiques⁶.

Il est possible que certains aînés ne puissent pas – ou ne veuillent pas – modifier les sentiments négatifs profondément ancrés en eux. Résultat : une mauvaise communication entre les partenaires en ce qui concerne les besoins et les difficultés sexuelles, et aucune communication avec des professionnels susceptibles de leur offrir de l'aide.

Mais il n'y a pas que les aînés qui sont gênés à l'idée de la sexualité au troisième âge. Même si la révolution sexuelle a transformé bien des attitudes, elle a négligé les préjugés qu'entretiennent la plupart des gens, comme en témoignent les mythes suivants : le désir sexuel cesse avec la ménopause; l'activité sexuelle chez les personnes âgées est immorale; le désir et la capacité sexuelle diminuent avec l'âge; l'impuissance est une conséquence normale du vieillissement; le sexe est seulement pour les jeunes. D'ailleurs, qui n'a pas entendu des expressions désobligeantes empreintes d'âgisme et de sexisme (« vieux maquereau », « elle ne devrait pas, à son âge! ») critiquant la conduite de personnes âgées cherchant à vivre leur sexualité.

⁵ « Safe sex: more important than ever ». *Fifty Plus* (Canadian Association of Retired Persons News), août 2000.

⁶ Lee Stones et Michael Stones. *Sex may be wasted on the young*. North York : Captus Press, 1996.



La croyance que les personnes âgées n'ont pas besoin d'exprimer leur sexualité, ou ne le désirent pas, peut également se manifester chez les enfants adultes et d'autres membres de la famille. Veulent-ils « protéger » leur mère de faire une erreur ou d'être trompée par un nouveau partenaire? Ou croient-ils que « ce n'est pas convenable »?

Pour beaucoup d'aînés, la vie en institution marque la fin de la liberté sexuelle : portes sans verrou, chambres partagées, lits à une place, séparation entre hommes et femmes. En plus de subir les préjugés et les attitudes négatives d'une partie du personnel et de la famille au sujet de la sexualité au troisième âge, les aînés peuvent se retrouver dans un désert sexuel – où l'expression de la sexualité est traitée comme un problème comportemental, sinon activement découragée². Pour certains aînés, les attitudes négatives envers le sexe sont aggravées par l'homophobie : qu'ils vivent dans la collectivité ou dans

une maison de retraite, les gais et les lesbiennes peuvent rencontrer d'importants obstacles à la saine expression de leur sexualité.

■ À vous de jouer

Ignorer l'importance de l'expression sexuelle, c'est nier un besoin humain fondamental. Les stratégies abondent pour surmonter les obstacles à la santé sexuelle : médicaments et appareils, professionnels bien renseignés et à l'esprit ouvert, programmes de counseling, livres, sites électroniques d'information sur la

santé sexuelle et autres (voir page 8). Il demeure que l'expression sexuelle et la capacité d'intimité dépendent beaucoup de ce qui se passe dans la tête. L'acceptation, l'ouverture d'esprit et la communication sont beaucoup plus importantes que la beauté, la vigueur ou les prouesses pour conserver sa santé sexuelle – quels que soit l'âge ou l'étape de la vie. ■



Le sex appeal est fait à 50 % de ce que vous avez, et à 50 % de ce que les gens pensent que vous avez.

– Sophia Loren



Mary E. Cooley est membre du CCNTA depuis 1999. Résidente de Halifax, en Nouvelle-Écosse, elle a occupé notamment les postes suivants : directrice exécutive de la Downtown Halifax Business Improvement District Commission, coordonnatrice de la National Launch Employees' Week de la Société canadienne des postes et coordonnatrice des célébrations du centième anniversaire de la Dalhousie Law School. Elle a aussi une vaste expérience comme bénévole, ayant été au cours des ans membre des Seniors' Expo Committee Seminars et du Groupe de travail sur la violence familiale, observatrice électorale en Russie, en Lettonie, au Kenya et en Roumanie, et présidente du Service pour les victimes d'agression sexuelle, du Comité provincial de la course Terry Fox et du Comité provincial de la Fête du Canada. Elle est actuellement membre du conseil d'un centre de santé pour aînés et du projet Info-aînés en ligne.



Pour plus d'information...

Au Québec: Pour obtenir de l'information sur les sexologues dans votre région, contactez l'Association des sexologues du Québec au 514-270-9289 ou visitez leur site Internet

<http://www.associationdessexologues.com>

Livres

Dallaire, Yvon. *Pour que le sexe ne meure pas : La sexualité après 40 ans*. Québec : Les éditions Option Santé Enr., 1999.

Plouffe, Louise et Lyne Plamondon. *Sexualité et vieillissement*. Montréal : Éditions du Méridien, 1989.

Badeau, Denise et André Bergeron. *La santé sexuelle après 60 ans : une approche globale de la sexualité des adultes âgés*. Montréal : Éditions du Méridien, 1991.

Brecher, Edward M. *Rapport sur l'amour et la sexualité après 50 ans*. Montréal : Le Jour, 1983.

Holstensson, Lucette. *Besoins affectifs et sexualité des personnes âgées en institution : Le savoir et le « comment faire » face à un tabou*. Masson, 2000.

Michaels, Evelyne et Michael Gordon. *The encyclopedia of health and aging: the complete guide to well-being in your later years*. Toronto : Key Porter Books, 2001.

Weisbord, Merrily. *Nous demain : vie, amour, sexualité et vieillissement*. Montréal : VLB Éditeur, 1994.

En ligne

<http://www.infirmiere.net> L'infirmière virtuelle, site parrainé par l'Ordre des infirmières et infirmiers du Québec.

<http://www.multimania.com/papidoc/568tabsexuhomme.html> Le tableau de Masters et Johnson sur l'Évolution de la réponse sexuelle masculine en fonction de l'âge.

<http://www.unites.uqam.ca/dsexo> Le site Élysa est issu d'un regroupement d'enseignants du département de sexologie de l'Université du Québec à Montréal (UQAM).

<http://www.cap.tm.fr> Le C.A.P. est un centre médical spécialisé dans l'exploration et le traitement des maladies spécifiques du sexe masculin, de sa sexualité et de son vieillissement. Ce site comprend 18 rubriques médicales et de prévention sur la santé de l'homme et propose de l'information d'ordre général sur la paternité et la filiation, les maladies de la prostate, les troubles de la sexualité, la masculinité, les soins du corps, la contraception, l'impuissance, et le vieillissement.

<http://www.temps-libre.com/sante/dossiers/sexe.htm> Vieillesse et sexualité.

Films et vidéos

Désorcy, Claude (réal.). *Lorsqu'au soleil couchant*. Montréal : Radio-Québec, Télé-université. (108 min.) 1989. Trois couples âgés se remémorent les diverses étapes de leurs amours, des premières fréquentations à l'amour plus intense que jamais au soleil couchant.

Georges et Rosemarie (1987). Un film d'animation drôle et attachant qui fait fi des préjugés en démontrant que l'on peut être follement épris l'un de l'autre, même à soixante ans! Office national du film. <http://www.onf.ca>