

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 2 (1972)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** A 70 ans, tout es possible! : pas de retraite pour l'amour!  
**Autor:** R., J.-P.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-830211>

### **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:** 13.01.2026

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

A 70 ans, tout est possible !

## Pas de retraite pour l'amour !

La sexualité est un problème bien délicat : elle occupe une place importante dans la vie de chacun, ce que prouve le nombre impressionnant de revues « sexy » ou de plaisanteries tournant autour du lit et de l'infidélité conjugale. Cependant, personne n'ose en parler comme de quelque chose de naturel. On trouve « ça » dégoûtant, bestial, peu en rapport avec l'image élevée qu'on se fait de l'homme.

On est embarrassé devant la sexualité en général : je me souviens de la mine ravagée de mon père quand il dut m'expliquer les petites fleurs, les animaux, la petite graine, etc. Mais lorsqu'il s'agit de la sexualité de la vieillesse, alors là, on n'est pas embarrassé du tout. On est même franchement scandalisé.

### « A cet âge-là, c'est fini... »

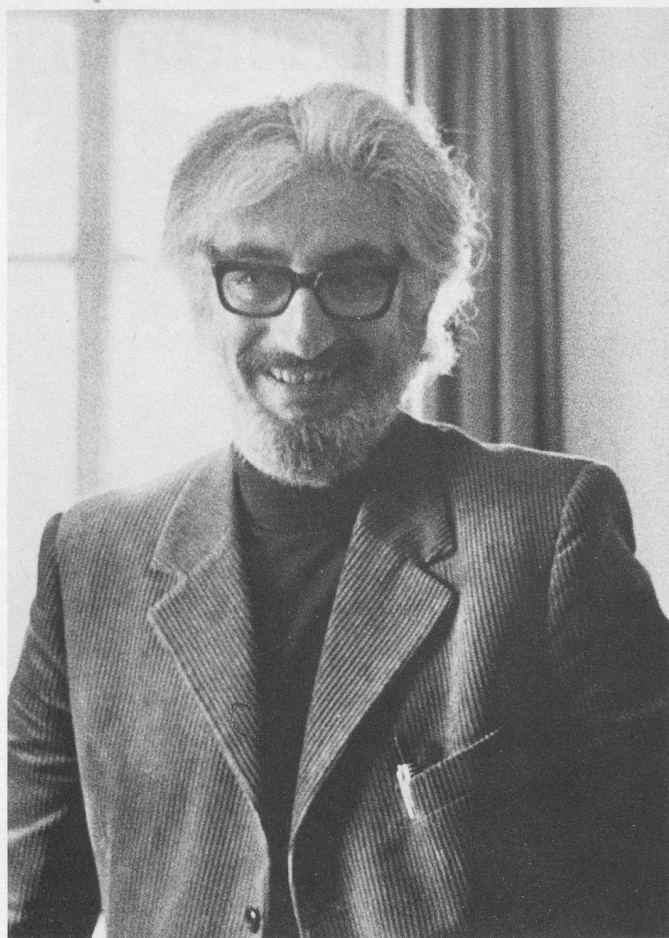
Le docteur Charles Bugnon, médecin généraliste responsable de l'éducation sexuelle auprès des écoliers vaudois, nous a rapporté à ce propos une anecdote très significative. Cela se passait dans une classe d'enfants de 10 et 11 ans à qui il posait la question suivante : « Pendant combien d'années un couple peut-il avoir des relations sexuelles ? » L'unanimité se fit autour d'une durée de quinze ans au maximum. Surpris, le docteur demanda alors aux enfants s'ils pensaient qu'un couple de 55 ans n'a plus de rapports sexuels. La réponse fut : « Non, à cet âge, c'est fini... Ou alors, ce sont des obsédés. »

On répand beaucoup d'idées fausses sur la sexualité et les victimes n'en sont pas que les enfants ; on va le voir...

Vous allez peut-être penser que vouloir vous parler, à vous, de la sexualité, c'est un peu vouloir apprendre aux vieux singes à faire la grimace. Et pourtant, le docteur Bugnon nous a révélé des choses fort intéressantes et nous sommes sûrs que vous n'y serez pas aussi indifférents que vous voulez bien le dire.

D'abord, qu'est-ce que la sexualité ? Le docteur Bugnon regrette qu'on ait beaucoup porté l'attention sur le sexe exclusivement. En fait, pour lui, la sexualité c'est une communication, c'est la forme la plus vraie du dialogue, de la rencontre entre deux êtres : un adulte épanoui, c'est quelqu'un qui dialogue et qui accepte qu'un autre, ou une autre, entre dans sa vie.

La façon dont on considère la sexualité a une relation directe avec notre façon d'entrer en contact avec ceux qui nous entourent. On sait depuis bientôt cinquante ans que le développement de l'homme est conditionné par la sexualité. Mais la sexualité au sens large, c'est-à-dire la recherche du plaisir, du bonheur. Et à chaque âge, cette



Le Dr Charles Bugnon : « Pas de sujet tabou »

(Photo A. Gavillet)

recherche se fait d'une manière différente : pour le nourrisson, c'est le besoin du sein maternel ; pour l'adolescent, c'est le besoin d'affection et de protection ; pour l'adulte, c'est le besoin d'être aimé. Cette recherche de plaisir est une véritable recherche d'un équilibre nécessaire à l'épanouissement de l'individu.

Ces divers exemples veulent montrer que la sexualité peut prendre diverses formes mais qu'elle est toujours, au départ, **amour**, dialogue et ouverture au prochain. La vraie sexualité des adultes, c'est deux êtres qui ont décidé de se donner l'un à l'autre parce qu'ils se sont choisis.

### Prendre et donner

Mais la réalité n'est pas toujours aussi parfaite : beaucoup ne voient dans l'acte sexuel que l'occasion de **prendre**, et non pas de **donner** ; dès lors, il ne s'agit plus d'un acte qui signifie communication, mais simplement la satisfaction d'un vulgaire besoin de défoulement physique. La femme n'est plus un partenaire : elle n'est qu'un objet qu'on prend quand on en a envie.

Mais, dit le docteur Bugnon, ce n'est pas parce qu'on en a fait quelque chose de dégoûtant, de bas, qu'il faut rejeter en bloc la sexualité. D'ailleurs ce serait impossible. Il faut éduquer à l'amour, faire comprendre qu'il s'agit d'une relation avant d'être un contact d'épiderme. La sexualité comprise comme élan d'amour vers l'autre est

certainement la chose la plus belle, la plus équilibrante et la plus constructive du monde.

Et les personnes âgées ? Ont-elles encore droit à cet amour ?

Bien sûr ! affirme le docteur Bugnon. Et même plus, elles sont privilégiées, car elles ont un avantage précieux sur les plus jeunes.

En effet, il se produit avec l'âge une mutation physiologique importante : pour les femmes, c'est la ménopause, l'arrêt du cycle hormonal ; chez les hommes, cette modification se manifeste sous la forme d'un contrôle renforcé de l'éjaculation et aussi par une érection plus lente. Cela étant, les unes pensent qu'après la ménopause il n'y plus de relations sexuelles possibles ; les autres croient, parce que tout va plus lentement, qu'ils deviennent impuissants.

Or cela est tout à fait faux.

Bien au contraire, cette modification va permettre une relation beaucoup plus profonde, beaucoup mieux partagée. Il faudra s'attendre ; il faudra s'aimer vraiment ; il faudra partager... On en aura le temps et l'occasion bien mieux qu'auparavant. Ainsi, une fois encore, la vieillesse ne sera pas le lieu d'un déclin mais l'occasion d'une redécouverte de l'autre, d'un amour renouvelé.

Ça, c'est une révélation ! Et certainement pas seulement pour nous, mais aussi et surtout pour vous : avoir encore des relations sexuelles n'est pas le signe d'un vice ou d'une obsession, mais une occasion honorable et légitime d'équilibre et de bonheur.

Certes, direz-vous, c'est peut-être une découverte qui pourra être mise en pratique par les couples ; mais comment faire si on est veuf ou veuve ? Le docteur Bugnon connaît bien des personnes qui n'ont pas voulu rester seules à la mort de leur conjoint et qui se sont trouvé des « amis ». Faut-il dans ce cas se remarier ? Ceux que nous connaissons ont préféré vivre « à la colle » plutôt que de devoir abandonner deux rentes simples pour une rente de couple, moins importante. C'est une solution comme une autre. Pourquoi pas ? C'est en tout cas une façon de donner raison à une loi qui encourage plus au concubinage qu'au mariage. Et bien loin de nous l'idée de blâmer.

Voilà un sujet qui nous touche tous. Le journal « Aînés » se devait de l'aborder. Merci au docteur Bugnon de l'avoir fait avec nous et de nous avoir appris des choses stimulantes.

Vous avez certainement des remarques, des critiques, des idées. Alors, à vos plumes, le dialogue est ouvert !

J.-P. R.

### Vous aussi...



...vous pouvez conserver ou acquérir une santé meilleure, grâce à nos produits diététiques qui conviennent également à chaque régime.

Nous livrons à domicile directement ou par poste.

Magasin «BONNE SANTÉ» 6, rue Haldimand  
1003 Lausanne ☎ 22 71 45 Gérante: Mme Pache

## Les rides de l'âme

La jeunesse n'est pas une période de la vie. Elle est un état d'esprit, un effet de la volonté, une qualité de l'imagination, une intensité émotive, une victoire du courage sur la timidité, du goût de l'aventure sur celui du confort.

On ne devient pas vieux pour avoir vécu un certain nombre d'années. On devient vieux, par contre, en désertant son idéal. Les années rident la peau ; renoncer à son idéal ride l'âme.

Les préoccupations, les doutes, les craintes, les désespoirs sont les ennemis qui, lentement, nous font pencher vers la terre et devenir poussière avant la mort.

Jeune est celui qui s'étonne, qui s'émerveille. Comme l'enfant insatiable, il demande : « Et après ? » Il défie les événements et trouve de la joie au jeu de la vie.

Vous êtes aussi jeune que votre foi, aussi vieux que votre doute ; aussi jeune que votre espoir, aussi vieux que votre entêtement. Vous resterez jeune tant que vous resterez réceptif. Réceptif à ce qui est grand, beau et bon. Réceptif aux messages de la nature, de l'homme et de l'infini.

Si un jour votre cœur allait être mordu par le pessimisme et rongé par le cynisme, puisse Dieu avoir pitié de votre âme de vieillard.

Mac Arthur



C'est ce corps-là qu'il faut photographier ! (Dessin de Chen - Cosmopress)