

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 5 (1975)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Ni anormale, ni nécessaire : la sexualité du troisième âge  
**Autor:** Blazy, Jean-Claude  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-830137>

### **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:** 22.02.2026

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

# La sexualité du troisième âge

La sexualité, les rapports amoureux, un sujet « brûlant », tabou, dont on parle bien souvent à tort et à travers, ou dont on refuse de parler ; un thème sur lequel on plaisante beaucoup (pas toujours très intelligemment) ou que l'on voue aux gémonies. Elle ne mérite, pourtant, « ni autant d'honneur, ni autant d'indignité », cette sexualité qui, en dépit des dénégations de quelques irréductibles bornés, est une part importante, essentielle de notre vie, tant physique qu'affective.

Elle mérite, simplement, que l'on en parle, calmement, posément, avec bon sens surtout.

Comme nous l'avions fait, il y a trois ans, nous en parlerons en compagnie d'un spécialiste, le docteur Charles

Bugnon, médecin généraliste, responsable de l'éducation sexuelle auprès des écoliers vaudois, animateur de l'Ecole des parents où ce genre de sujet est abordé très librement et très sérieusement. Car il convient que chacun soit à même de bien comprendre ce qu'elle est.

Pourquoi, direz-vous, revenir sur ce sujet ?

Plusieurs constatations nous ont, en fait, amenés à faire cette démarche. La première est que, de plus en plus, dans une civilisation qui a glissé, petit à petit, du « campagnard » au « citadin » (le « Mettre les villes à la campagne » d'Alphonse Allais a pris, hélas, un sens que le célèbre humoriste n'aurait guère aimé), l'être humain se

sent de plus en plus isolé. Et ce sentiment est d'autant plus fort que la personne avance en âge ; il devient angoissant lorsqu'elle se retrouve seule. Un contact, la recherche d'une compagne, d'un compagnon, est alors bien souvent un besoin impérieux. Or, si beaucoup de jeunes, heureusement affranchis d'un certain nombre de tabous aussi néfastes qu'hypocrites, arrivent, sans trop de problèmes, à établir ces contacts, il en va tout autrement pour les personnes âgées. Stupide, mais vrai !

Il y a ce que le docteur Bugnon appelle un « schéma culturel » qui fait que, pour trop de gens encore, l'idée même que des retraités puissent avoir une sexualité normale semble aberrante.

A vous tous de **60 ans** révolus et plus,

**nous offrons  
un taux d'épargne  
spécial**

Annoncez-vous à nos guichets  
ou produisez votre livret par correspondance  
avec une pièce d'identité.

**CRÉDIT FONCIER VAUDOIS**

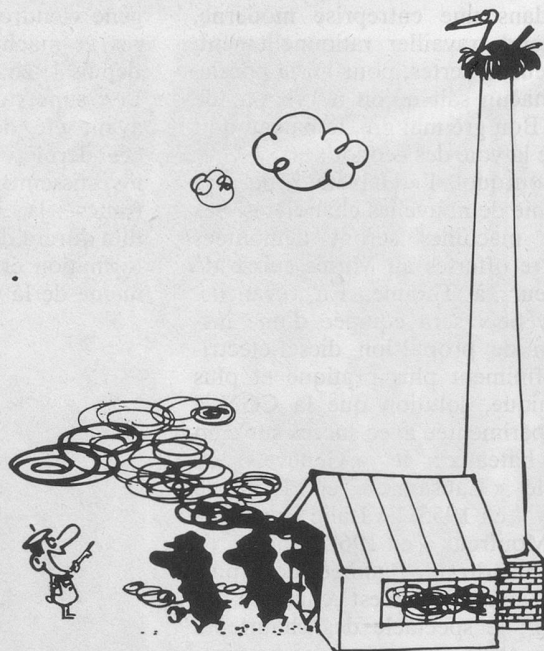
gérant de la

**Caisse d'épargne cantonale**

Garantie à 100 % par l'Etat de Vaud

LAUSANNE

et ses agences



—Vous allez être contents, les gars, la cigogne est revenue !  
(Dessin de Hervé-Cosmopress)

### Des obsédés ?...

Parle-t-on de tels aînés ? On voit un sourire narquois se dessiner sur le visage des gens, puis, souvent, une moue de dégoût et l'on entend prononcer des mots comme « obsédés », « satyres », « anormaux »...

Eh bien, non ! Mille fois non ! Même, et je dirai, surtout, au troisième âge, cela n'a rien d'anormal. Bien au contraire, on peut voir dans ces désirs légitimes, parfaitement normaux, un signe de non-vieillesse, d'éternelle jeunesse de cœur et de caractère.

Cette sexualité, parfois impérieuse, qui pousse deux êtres l'un vers l'autre, dans un grand élan de tendresse, de compréhension mutuelle, n'est pas autre chose que l'une des manifestations de l'amour. Et qu'y a-t-il de plus beau qu'un merveilleux couple de grands-parents amoureux ? Celui qui n'a pas eu la chance de vivre auprès de tels êtres, dans le sillage de cette infinie tendresse, de cette grande douceur qui se perpétuent dans une attention de chaque instant, dans mille petits gestes apparemment sans importance, ne sait pas ce qu'il a perdu.

Seulement voilà, il y a ce curieux schéma !...

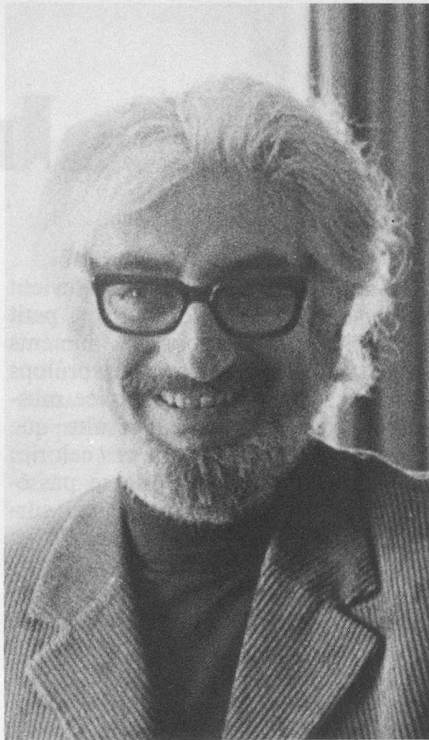
« Cela provient, explique le docteur Bugnon, du fait que l'on ne voit le plus souvent dans la sexualité que son côté « reproduction » — vieille séquelle d'une mentalité patriarcale qui fait ne considérer la femme que comme mère. Dès lors, après sa ménopause, comme elle ne peut plus avoir d'enfants, toute vie sexuelle doit être bannie, parce qu'inutile. »

Bel amour, en fait, que celui qui n'a pour unique but que d'assurer la descendance !

Une sexualité active normale, à partir d'un certain âge peut, et c'est très important, amener deux êtres à se redécouvrir, à approfondir une connaissance mutuelle que l'on n'a, parfois, pas eu le temps de cultiver suffisamment durant une vie professionnelle trop astreignante.

### Des considérants socio-économiques

Si les personnes âgées hésitent souvent à afficher au grand jour leur vie amoureuse, par crainte de se voir railler, désapprouver, d'autres ne se remarient pas, alors qu'ils « crèvent » de vivre seuls, à cause de ce que le docteur Bugnon nomme le « schéma social ». Ils sont alors guidés par la volonté de respecter le patrimoine. Eux-mêmes ou, le plus souvent, leurs enfants, voient d'un très mauvais œil l'idée que « l'ancêtre » puisse avoir un ou d'autres enfants, ce qui risquerait de détruire ce patrimoine qui a trouvé ses



Le docteur Charles Bugnon

assises avec une première femme. « Il faut, à tout prix, préserver la construction sociale du premier mariage », dit le docteur Bugnon qui poursuit : « Cet état d'esprit est très répandu chez les riches et inexistant chez les gens pauvres, évidemment... »

### Pas de retraite pour l'amour !

Avoir des relations sexuelles à l'âge de la retraite n'est donc ni un vice, ni une obsession. Ce n'est, en fait, qu'une merveilleuse occasion, honorable et légitime, d'équilibre et de bonheur, l'occasion de s'aimer vraiment, de partager, de donner à l'autre tout ce que l'on n'a pas eu le temps de donner durant sa vie active.

Mais, diront certains, est-ce physiquement, physiologiquement possible, sans danger ?

« Oui, répond sans hésiter le docteur Bugnon. Cela peut certes requérir un effort physique plus grand qu'à un autre âge, mais si le cœur est solide, pas de problème. Physiquement, si l'on peut graver les escaliers, on peut faire l'acte d'amour. »

Il faut dire aussi que les modifications physiologiques de l'homme, après la cinquantaine, font, en fait, que ces relations peuvent être plus approfondies, ces modifications se manifestant par une érection plus lente, mais aussi par un plus grand contrôle de l'éjaculation. « La femme peut, certes, avoir quelques craintes, continue le docteur Bugnon. Si, en effet, elle n'a pas eu de relations sexuelles suivies depuis un

certain temps, il peut y avoir une sorte d'atrophie vaginale qui rend le coït douloureux. Des relations suivies font que les organes génitaux se maintiennent et il n'y a aucune crainte à avoir. »

Il n'y a donc, effectivement, pas de retraite pour l'amour !


### Aucune obligation

« Notons, cependant, conclut le docteur Bugnon, qu'une vie sexuelle active, au troisième âge, n'a rien d'obligatoire, de nécessaire. Il est bien évident que certaines personnes sont parfaitement équilibrées et très heureuses sans avoir de vie sexuelle active. Mais il faut que les autres sachent qu'elles n'ont absolument rien d'anormal, qu'elles ne doivent pas culpabiliser. » A chacun, en quelque sorte, de vivre sainement, en harmonie avec ses désirs et ses aspirations profondes.

Alors, nous, les plus jeunes, nous qui, ne l'oublions pas, entrerons à plus ou moins longue échéance dans notre troisième âge, ne rions pas de ces merveilleux vieux couples d'amoureux aux cheveux blancs ! Sachons, au contraire, en tirer profit et prendre exemple sur cet amour fait de tendresse qui éclaire les dernières années d'une vie où, somme toute, ce qui manque le plus, ce sont, souvent, les marques pourtant nécessaires d'amitié et d'amour.


Jean-Claude Blazy

avis urgent...



ASSA s'en chargera

**POUR VOS PROBLEMES  
DE COMMUNICATION  
ASSA VOUS DONNE  
LES SOLUTIONS**



**ANNONCES SUISSES S.A. ASSA**  
Société suisse de publicité  
23 succursales et agences

A Lausanne : 2, Place Bel-Air  
Tél. (021) 20 29 31