

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 31 (2001)
Heft: 2

Artikel: La tendresse avant la sexualité
Autor: Prélaz, Catherine
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-828272>

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: 26.01.2026

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

La tendresse avant la sexualité

Sur quelles bases se crée une nouvelle relation? Quel type d'intimité peut-on développer? Quelles sont les peurs à affronter, pour l'homme comme pour la femme? Nous avons questionné le sexologue et psychanalyste Georges Abraham.

Pour ce qui est des conditions dans lesquelles se rencontrent deux seniors, le psychanalyste fait une différence entre ceux qui vivent dans un home et ceux qui ont encore toute leur autonomie.

«Dans les EMS, il semble que l'on soit de plus en plus favorable à faciliter les rencontres, quitte à aller jusqu'à envisager de permettre à deux personnes qui se reconnaissent de profondes affinités de partager la

même chambre et d'avoir leur part d'intimité.» D'emblée, notre interlocuteur encourage cette attitude. «Ces relations qui se nouent tardivement sont souvent empreintes d'une très grande tendresse. Elles font beaucoup de bien aux êtres et méritent d'être encouragées.» En d'autres termes, pour nos aînés qui n'ont plus toute leur liberté, c'est une chance de revoir la vie en rose. Mais il faut savoir qu'à l'heure actuelle, leurs vœux, souvent, ne sont pas exaucés. Des obstacles demeurent.

LES SENIORS SOUS LA COUETTE

A l'âge de la retraite, la tendresse a tendance à prendre le pas sur l'amour physique. Pourtant, les seniors ne restent pas inactifs sous la couette. Si l'on en croit de récentes études, plus de la moitié des septuagénaires font encore régulièrement l'amour. Une célèbre émission de la Télévision suisse romande, diffusée il y a un an, présentait quelques couples âgés qui parlaient très librement de leur sexualité.

Au-delà des désirs, il faut prendre conscience que le corps humain se modifie avec l'âge. Ces transformations, que l'on rencontre aussi bien chez les hommes que chez leurs compagnes, peuvent représenter un frein à l'amour physique. Heureusement, il existe un certain nombre de réponses aux questions que se posent légitimement les amoureux de l'âge d'or.

Chez l'homme: l'andropause (quasi généralisée) et les problèmes de prostate (qui touchent un homme sur deux), sont les principaux freins à une vie sexuelle équilibrée chez les hommes de plus de 60 ans. Les hommes frappés d'andropause auront une érection plus lente à se manifester et l'éjaculation sera plus faible. Mais ces modifications physiologiques sont normales. En cas de défaillance, il faudra consulter un

urologue. Un traitement hormonal adéquat pourra compenser un taux trop bas de la testostérone. D'autres traitements spécifiques peuvent être entrepris si cela s'avère nécessaire (Viagra, etc.).

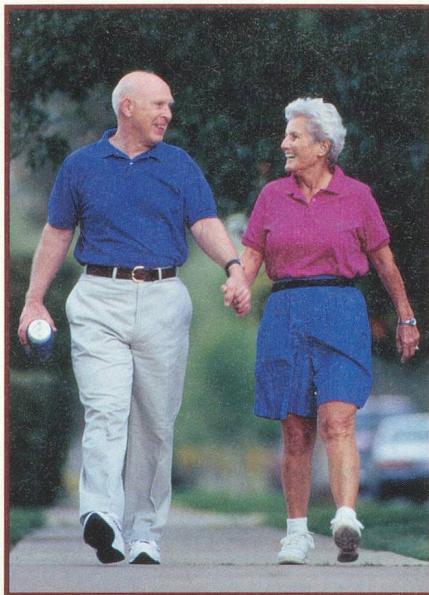
Il faut savoir que certains médicaments ont une influence sur l'érection: il s'agit de ceux prescrits contre l'hypertension artérielle, le cholestérol, les ulcères de l'estomac et les antidépresseurs. En outre, l'abus d'alcool et la fumée sont à déconseiller.

Chez la femme: la ménopause, qui marque l'arrêt de la sécrétion des hormones sexuelles, peut entraîner une perte de libido chez les femmes de plus de 50 ans. Il existe un traitement hormonal adapté, qui compense la perte d'œstrogènes et de progestérone. Ces hormones de substitution feraient grossir et pourraient déclencher un cancer du sein. Mais les statistiques sont contradictoires et rien ne permet aujourd'hui de les condamner. En revanche, le traitement hormonal supprime les bouffées de chaleur, il maintient les muqueuses en bon état, il améliore l'état de la peau, redonne du tonus et prévient l'ostéoporose. Une alimentation équilibrée et de l'exercice au quotidien sont tout aussi efficaces. Parmi les conséquences de la ménopau-

se, on remarque une lubrification plus lente et moins abondante du vagin, qui devient ainsi plus sensible aux infections et aux inflammations. Les rapports sexuels deviennent inconfortables, voire douloureux. Certaines femmes préfèrent y renoncer, alors que l'emploi d'un lubrifiant suffirait à régler le problème. Des visites régulières chez le gynécologue devraient permettre de gérer ces petits inconvénients.

Chez le couple: il faut savoir que les hommes et les femmes peuvent entretenir des rapports sexuels jusqu'à un âge très avancé (il n'y a pas de statistique, c'est au bon vouloir de chacun!). Si la sexualité est évidemment moins débridée qu'à vingt ou trente ans, elle assure un réel équilibre dans le couple. Les préliminaires seront peut-être plus longs, l'homme apprendra la patience, il compensera la baisse de performances par la tendresse et accordera, si cela s'avère nécessaire, plus d'importance aux caresses orales.

Ultime conseil des spécialistes: ne vous arrêtez jamais de faire l'amour! Avec l'âge, les organes sexuels s'atrophient si vous ne vous en servez pas fréquemment.



Priorité à la tendresse

Pour les personnes qui ont encore toute leur autonomie, en particulier celles qui ont quelques biens, Georges Abraham insiste sur la résistance qui peut venir de la famille des deux tourtereaux. «Souvent, les héritiers considèrent l'arrivée d'un compagnon ou d'une compagne comme une menace et s'y opposent vivement.» On le voit, certains obstacles viennent de l'extérieur.

Cependant, c'est surtout entre les deux êtres qui se découvrent à l'âge mûr que les craintes, les peurs peuvent freiner l'évolution de la relation. «Une femme accorde en général une très grande importance à la tendresse, aux marques d'affection, à l'esprit amical de la relation. En revanche, l'homme âgé d'aujourd'hui a reçu une éducation que l'on peut qualifier d'un peu macho. Par conséquent, il sera beaucoup plus soucieux du devenir de sa vie sexuelle, de sa capacité ou non à faire l'amour avec sa nouvelle compagne. Il a été éduqué, dans sa vie, à prendre l'initiative en matière de sexualité, et son passé continue de l'influencer.»

Selon Georges Abraham, l'homme doit alors découvrir une nouvelle forme de relation basée sur d'autres priorités, sur d'autres valeurs. «Pour beaucoup de personnes, la vieillesse est une occasion merveilleuse de vivre ce qui sera peut-être l'échange le plus profond et le plus vrai de toute leur vie.» Le sexologue se réjouit de constater qu'à cet âge de la vie, «la sexualité n'est plus une obli-

gation. Elle est un choix, une liberté, que l'on adapte à ses conditions, à ses possibilités.»

De manière générale, remarque Georges Abraham, «une personne âgée apprécie davantage la vie, elle se réjouit de tout, elle aime faire des rencontres. L'âge nous conduit à nous adapter à quelque chose de finalement plus riche. Il faut considérer que la vieillesse n'est pas une réduction, mais le signe d'une maturité émotionnelle.»

De nouvelles priorités

Malgré la menace du sida, Georges Abraham remarque que chez les jeunes, depuis la libération sexuelle, les premiers rapports interviennent plutôt au début d'une relation, «après quoi un amour vrai se développera ou non. A un âge plus avancé, c'est exactement l'inverse. Cela commence par une belle dose de tendresse, beaucoup d'échanges, de paroles, toute une vie à se raconter. Après cela, le corps peut devenir en quelque sorte le support des senti-

ments éprouvés et de la personne tout entière, que l'on a appris à connaître autrement. L'approfondissement de cet échange peut donner à l'un comme à l'autre le désir d'une relation plus physique.»

Le sexologue fait une nette différence entre un couple qui se crée, et celui qui a quarante ans de vie commune derrière lui. «Il faut tenir compte de la mémoire du corps. Un mari de longue date continue de voir sa femme devenue âgée à travers le filtre de ses souvenirs. Au corps d'aujourd'hui se superpose l'image de celui qu'il a longtemps aimé. Dans un nouveau couple, cette mémoire n'existe pas, et le corps vieillissant se découvre par d'autres chemins.» Enfin, à un âge avancé, Georges Abraham remarque que les relations sont plus stables lorsque la femme est plus âgée que l'homme de quelques années, ce dernier ayant moins la crainte de ne pas être à la hauteur. Au contraire, comme il le désire souvent, il se sentira materné.

Catherine Prélaz

LE DROIT AU PLAISIR

«Je suis mariée depuis 51 ans. Depuis quelques années, nos rapports sexuels sont peu fréquents, mais toujours aussi intenses. Mon mari, probablement à cause des médicaments pour l'hypertension qu'il prend depuis des années, ne peut plus me pénétrer... Mais nous nous arrangeons fort bien autrement!» Edith, 73 ans.

«Je suis veuf depuis bientôt trois ans. Dans le courant de l'été, j'ai trouvé une amie. Nous avons beaucoup de points communs et une certaine tendresse s'est développée entre nous. A tel point que nous avons déjà eu des rapports sexuels une ou deux fois sans problèmes. Et puis, un jour, après de très longs préliminaires, l'érection, qui laissait augurer une fin logique, tomba brusquement, sans raison apparente, nous laissant quelque peu frustrés l'un l'autre.» David, 65 ans.

«Veuf depuis deux ans, j'ai une très tendre relation occasionnelle avec une amie que j'aimerais aussi pouvoir

satisfaire sexuellement. J'ai des érections normales, mais qui ne durent pas assez longtemps. Pourtant, le désir est là, malgré mon âge.» Hubert, 76 ans.

«Je suis en possession de tous mes moyens psychiques et physiques. Malheureusement, je constate une forte diminution du temps d'érection. Je suis toujours amoureux de ma femme et il m'est très pénible de n'être plus en mesure de la satisfaire pleinement, comme elle le mérite.» Emile, 65 ans.

«Culpabiliser la femme à la ménopause, c'est donner raison aux hommes qui pensent que seule la femme est responsable du manque d'appétit sexuel. Ils oublient la tendresse, l'amour, l'écoute et le partage.» Lise, 67 ans.

A lire: *La Sexualité pour le plaisir et pour l'amour*, de Doria Schmid et Marie-José Mattheeuws, les Editions de l'Homme. *Duo-Duel, étapes de vie en couple*, de Jean-Yves Savoy, Editions la Passerelle.