

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 33 (2003)
Heft: 3

Rubrik: Enquête

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: 16.02.2026

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



Dessin: Carollin Dallaire

Les effets de l'âge sur la sexualité

Attention, le contenu de cet article est susceptible de choquer une certaine catégorie de nos lecteurs! Nous le publions simplement pour donner aux seniors les informations qu'ils attendent dans ce domaine. L'auteur, Yvon Dallaire, est un psychologue et sexologue réputé.

Il est extrêmement intéressant de constater que l'âge exerce des effets différents sur le cycle sexuel selon qu'il s'agit de l'homme ou de la femme. Les statistiques démontrent que, chez l'homme, la réactivité, la capacité et la fréquence sexuelles atteignent leur maximum vers 17-18 ans, se maintiennent jusqu'à 30 ans et ne cessent de décliner par

la suite. Chez les femmes, c'est à la fin de la trentaine que se situe l'apogée sexuel, suivi d'un ralentissement graduel.

»»

Enquête

Ce mois... dans Vie pratique

27 Enquête

Les seniors et la sexualité

30 Droits

Successions en question

31 Assurances

32 Pro Senectute

Gros plan sur les Vaudois

34 Avivo Genève et OCPA

36 Dans les cantons

40 Agenda romand

42 Politique

Non aux limites d'âge!

L'âge affecte différemment les réactions sexuelles. Il est établi que chez l'homme, c'est l'orgasme qui est le plus touché. La période réfractaire s'allonge de même que décline fortement, sitôt après l'apogée de l'adolescence, la force éjaculatoire. En revanche, malgré l'apparition de certaines difficultés érectiles, la capacité d'érection demeure relativement inchangée. Même s'il n'est plus capable d'avoir des orgasmes aussi intenses et multiples que dans sa jeunesse, ni d'éprouver distinctement la phase d'inévitabilité éjaculatoire, un homme de 80 ans peut parfaitement connaître occasionnellement l'orgasme et parvenir à des érections fréquentes et agréables lorsqu'il est efficacement stimulé.

L'âge n'exerce aucun effet comparable sur la femme, qui demeure tout au long de sa vie capable de connaître des réactions orgasmiques multiples, sans quasi aucune période réfractaire. Les changements sont plutôt d'ordre anatomique que fonctionnel.

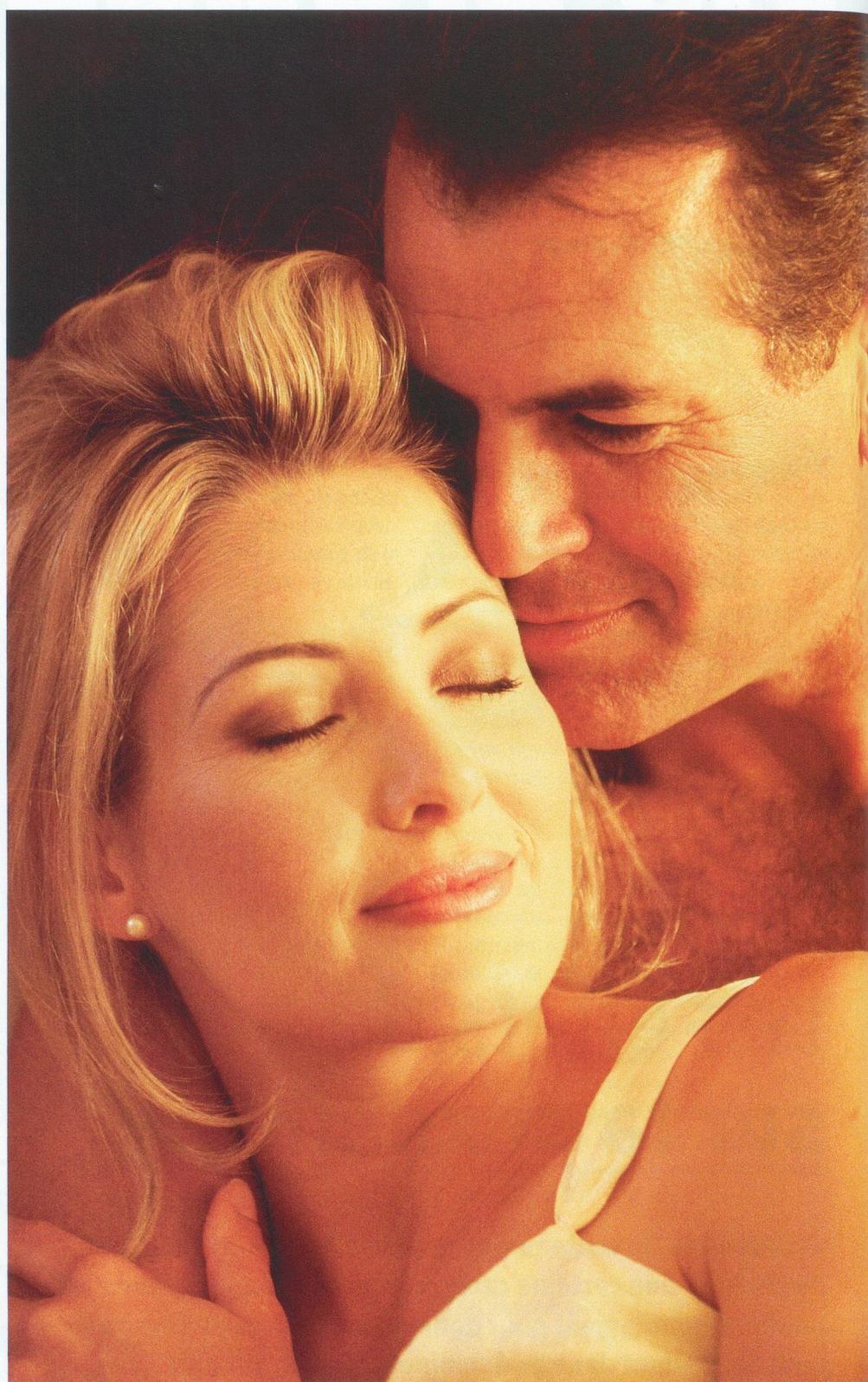
Changements chez l'homme

L'homme vieillissant voit apparaître des changements physiologiques graduels et normaux. Ces changements affectent tout son corps. Malheureusement, les changements qui touchent le fonctionnement sexuel de l'homme sont perçus par beaucoup comme des indices certains que leur vie sexuelle est terminée. Par exemple, une érection moins spontanée ou une impuissance occasionnelle sont interprétées comme une perte prochaine de son habileté et de son fonctionnement sexuels. De telles croyances peuvent être paniquantes. Les hommes ne réalisent pas toujours comment leurs sentiments d'estime de soi, de valeur de soi, de masculinité ou de compétence peuvent influencer leur fonctionnement sexuel. Si vous avez plus de quarante ans, vous avez remarqué que vos jam-

Vos questions, nos réponses!

Cet article inaugure une nouvelle rubrique consacrée à la sexualité. Des spécialistes (psycho-sexologues, gynécologues, urologues) répondront à toutes les questions que vous vous posez dans ce domaine. Discrétion totale assurée.

Générations, case postale 2633,
1002 Lausanne.



D.R.

bes ne sont plus aussi fortes qu'elles l'étaient à 20 ans; évidemment, vous n'avez jamais cru que vous alliez cesser bientôt de marcher. Pourquoi devriez-vous arrêter de faire l'amour parce que vous sentez que vos muscles sexuels ne sont plus aussi forts qu'avant?

Parmi tous les changements sexuels physiologiques prévisibles et normaux, le principal et le plus traumatisant pour

l'homme est certes la baisse de la spontanéité de ses érections. Certains hommes paniquent et deviennent impuissants. Ils cessent leurs initiatives sexuelles par peur de l'échec et leurs femmes interprètent ce comportement comme une perte de leur propre attraction sexuelle, diminuant, elles aussi, leurs initiatives sexuelles au moment où, au contraire, elles devraient aider l'homme à

découvrir une sexualité plus sensuelle. La peur de l'échec entraîne l'échec. Pour éviter l'installation d'un cercle vicieux, l'homme doit comprendre qu'il peut profiter de sa sexualité ou en faire profiter sa partenaire et attendre que sa libido soit assez forte pour faciliter l'érection. L'érection est un réflexe sur lequel la volonté n'a aucune prise, sauf celle de créer l'atmosphère de détente nécessaire à l'excitation sexuelle.

La diminution de la pulsion sexuelle au cours de la vieillesse se manifeste également par un déclin des préoccupations, des pensées et des fantasmes sexuels en l'absence de stimulation spécifiquement érotique. Mais les hommes âgés demeurent potentiellement sensibles aux stimulations sexuelles. Des techniques érotiques améliorées peuvent compenser les modifications dues à l'âge; les hommes âgés exigent simplement plus de temps et des stimulations physiques plus intenses pour continuer à tirer du sexe le maximum de plaisir. En vieillissant, la sexualité de l'homme se rapproche de celle de la jeune femme; on peut percevoir cela comme un juste retour des choses.

Modifications au féminin

L'une des premières choses que l'on remarque lorsqu'on observe la sexualité féminine, c'est que celle-ci est sujette à des variations individuelles infiniment plus importantes que chez l'homme, encore que toute comparaison directe soit, bien entendu, impossible dans ce domaine. Étant donné qu'il est plus difficile, dans le cas des femmes, de généraliser, les études portant sur la sexualité féminine et les modifications qu'elle subit en fonction de l'âge reposent sur des bases moins solides que dans le cas des hommes.

Le fonctionnement sexuel durant les années que dure la ménopause est extrêmement variable d'une femme à l'autre et dépend de son état psychique général et des relations qui la lient à son amant. La cessation brusque du fonctionnement ovarien provoque une baisse brutale du taux d'oestrogènes et de progestérone. Ces bouleversements endocriniens s'accompagnent chez un certain nombre de femmes d'excès d'irritabilité, de dépression, d'instabilité affective et d'un comportement plus agressif.

Les effets qu'exerce sur la libido la suppression des stéroïdes sexuels féminins sont, ici encore, extrêmement variables. Il est évident que si une femme se sent déprimée, irritable, peu sûre d'elle, il est peu probable qu'elle s'intéresse au sexe. Cependant, et bien que certaines femmes avouent une dimi-

nution de leurs désirs sexuels, nombreuses sont celles qui, au contraire, constatent une intensification de leur appétit érotique durant la ménopause. Une fois de plus, le sort de la libido semble dépendre d'une multitude de facteurs qui se manifestent au cours de cette période, parmi lesquels on trouve des modifications physiologiques, des circonstances plus ou moins favorables et l'affaiblissement des inhibitions.

Les femmes appartenant à cette classe d'âge dépendent, pour s'exprimer sexuellement, d'hommes dont les besoins en ce domaine se sont considérablement réduits. Une femme qui a l'occasion de faire régulièrement l'amour a tendance à conserver intacte sa capacité de réaction sexuelle; dans le cas contraire, celle-ci décline fortement.

En dehors même du rôle ainsi joué par les circonstances, se produit une diminution lente et progressive de la pulsion sexuelle chez les deux sexes. Après 65 ans, une femme est moins intéressée par le sexe, mais continue cependant de rechercher, dans ce domaine, des occasions auxquelles elle demeure parfaitement capable de réagir. Les liaisons à caractère érotique et la masturbation n'ont rien d'exceptionnel dans cette classe d'âge, et des femmes ayant dépassé 65 ans reconnaissent fréquemment qu'elles font encore des rêves érotiques.

Entretenir l'amour

Comment entretenir la sexualité après quarante ans? Avant tout, il est indispensable de conserver le plus longtemps possible une sexualité active, avec ou sans partenaire. Il faut également prendre le temps de se relaxer et de «respirer la vie». Naturellement, il est très utile de pratiquer une activité physique régulière, surtout dans le domaine cardio-vasculaire. Une heure de marche quotidienne, des sorties à vélo, du ski de fond, des balades à raquettes ou de la natation sont recommandées. Il faut aussi surveiller son alimentation et éviter les repas trop riches. Afin d'éviter de perdre sa sexualité, il est indispensable de varier les activités érotiques (pas nécessairement les partenaires) en utilisant son imagination. Et surtout, entretenir l'amour de son partenaire. Toutes les études l'ont démontré: les gens actifs sexuellement vivent plus longtemps, en meilleure santé et sont plus heureux.

Yvon Dallaire

» Yvon Dallaire est l'auteur de *S'aimer longtemps, Chéri, parle-moi!* et de *Pour que le Sexe ne meure pas*. Il exerce au Centre

Age et sexualité de l'homme

Erection. Érection plus lente à obtenir. Nécessité d'une plus grande stimulation physique de la part de la partenaire. Érection moins ferme et complète. Perte d'érection plus rapide après l'orgasme. Période réfractaire plus longue.

Orgasme. Désir, besoin et capacité d'orgasme en baisse. Ejaculation moins forte. Baisse ou perte de la sensation du point de non-retour. Période réfractaire paradoxale.

Sexualité globale. Ne pas se focaliser sur le pénis et les organes génitaux. Accent plus grand sur l'expérience sensorielle corporelle et émotive. Forte influence des aspects psychophysiologiques.

Age et sexualité de la femme

Hormones sexuelles. Baisse brutale du taux d'oestrogènes et de progestérone. Influence accrue des androgènes et de la testostérone.

Modifications physiologiques. Lubrification vaginale plus lente et moins abondante. Parois vaginales moins épaisses, plus pâles et moins élastiques. Réduction de l'utérus. Les grandes lèvres s'amincissent. Engorgement plus léger des petites lèvres. Réaction égale du clitoris. Réduction de la glande mammaire.

Orgasme. Contractions orgasmiques moins vigoureuses. Sensations érotiques moins intenses. Phase de résolution accélérée.

Sexualité globale. Après la ménopause, baisse graduelle de la libido. Très forte influence des facteurs psychosociaux.

psycho-corporel de Québec et donne régulièrement des conférences au Québec et en Europe.

Adresse e-mail: info@optionsante.com.
Site internet: www.optionsante.com.