

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 38 (2008)
Heft: 2

Artikel: Age et sexualité : pas de retraite pour les relations intimes
Autor: Probst, Jean-Robert / Mabrouk, Mehrez
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-827000>

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: 30.01.2026

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

Age et sexualité Pas de retraite pour les relations intimes

On n'en parle – presque – jamais, mais tout le monde le fait. L'amour physique est encore un sujet tabou pour les personnes âgées. Pourtant, dans ce domaine, les seniors ont besoin de conseils et de renseignements. Nous avons tenté d'aborder ce sujet délicat sans fausse pudeur.

Durant trop longtemps, la sexualité est demeurée un sujet interdit, comme tout ce qui touchait au corps. Jusque dans les années cinquante, on n'abordait pas ce sujet en famille. «Un jour, j'ai eu mes premières règles et j'étais effrayée, m'a avoué une octogénaire. Personne ne m'avait avertie, même pas ma maman...» Il a fallu attendre les années soixante pour que les premières leçons de sexualité fassent leur entrée dans les collèges du pays. Et encore, les pionniers de l'éducation sexuelle étaient parfois mis au pilori par des parents d'élèves, eux-mêmes victimes de la chape de plomb dont leurs géniteurs avaient recouvert le sujet.

La révolution sexuelle née dans les années septante et la vente libre de la pilule anticonceptionnelle ont changé la donne. Aujourd'hui, les enfants de mai 68 arrivent à l'âge de la retraite, avec la certitude qu'il n'y a pas de retraite pour l'amour physique. Mais si tout fonctionne encore à plein rendement

dans la tête, force est de constater que le corps ne suit pas toujours.

La sexualité des Suisses

Une récente enquête sur la sexualité en Suisse, menée auprès de 1075 personnes de tous âges, a révélé que l'intérêt pour le sexe diminue peu avec l'âge. «Pour 81,4% des personnes entre 50 et 74 ans, la sexualité occupe une place importante dans leur vie.» Pourtant, selon cette même étude, près de 350 000 hommes souffrent d'impuissance en Suisse. «Or, seuls 10% d'entre eux consultent un spécialiste et se font soigner.»

«Combien avez-vous de rapports sexuels par mois?» En tenant compte des réponses obtenues par celles et ceux qui ont accepté de dévoiler une partie de leur vie intime, il s'avère que les Suisses ont, en moyenne, un peu plus de 7 rapports par mois (8,5 pour les Romands, 6,2 pour les Alémaniques). Les plus de 50 ans paraissent encore très actifs, avec en moyenne

six rapports intimes mensuels.

Le Centre d'information Santé au masculin, qui a commandé l'enquête, avait pour but principal de renseigner sur les problèmes de dysfonctions érectiles. Lorsqu'on demande aux personnes interrogées quels sont, à leur avis, les principaux troubles liés à l'érection, les réponses sont clairement données. «Le stress figure en tête, pour les plus jeunes, suivi de près par les problèmes relationnels dans le couple. Les problèmes d'ordre médical, comme le diabète et l'artériosclérose viennent en troisième position et touchent principalement les seniors.»

Erection défaillante

On considère que, à partir de 50 ans, l'âge rattrape les hommes. Si les



Bibich

symptômes ne sont pas aussi évidents que chez les femmes ménopausées, les répercussions en sont tout aussi importantes. «Dans la seconde moitié de leur vie, un tiers des hommes peuvent être victimes de troubles de l'érection.» La plupart du temps, ces troubles sont des indicateurs de différentes maladies. Ils peuvent avoir des causes organiques (diabète, hypertension artérielle, obésité, médicaments, etc.) ou psychiques (stress, dépression, problème de couple).

Un certain nombre de solutions peuvent être apportées aux problèmes d'érection. Il y a tout d'abord les fameuses pilules, dont les plus connues sont le Viagra et le Cialis ou le Levitra. Elles ont toutes les mêmes fonctions, à savoir qu'elles favorisent l'irrigation du pénis et permettent une érection normale après une période d'attente de 30 minutes à une heure suivant leur absorption.

Ces pilules ne sont pas sans danger. On les déconseille par exem-

ple en cas de maladies cardiovasculaires graves et il faut éviter de les utiliser en même temps que d'autres médicaments à base de dérivés nitrés (contre les angines de poitrine). Des effets secondaires peuvent apparaître. Les plus fréquents sont des maux de tête, des rougeurs, des vertiges ou des troubles digestifs, voire des troubles visuels, des infections urinaires ou des douleurs musculaires. On peut également soutenir une érection défaillante par un traite- ➔

Témoignage

Le secret de la jeunesse

Alerte septuagénaire, Marc* est un ardent défenseur de la sexualité active. «Je considère que les rapports sexuels fréquents permettent de retarder le vieillissement, c'est une fontaine de jouvence. Le fait est connu depuis la plus haute antiquité, mais on n'en parle jamais. Pourtant, le remède est simple: il suffit de garder une vie sexuelle épanouie et active. Pour compenser les petites faiblesses naturelles, il existe aujourd'hui la petite pilule bleue nommée Viagra. Pour les hommes et les femmes d'âge avancé, un contact avec un ou une partenaire plus jeune représente la meilleure des médecines...»

*Prénom fictif



ment d'injection dans les corps caverneux du pénis ou en introduisant des bâtonnets dans l'urètre. Deux procédés qui ne soulèvent pas vraiment l'enthousiasme parmi la gent masculine! Enfin, pour des problèmes plus importants, il est encore possible d'avoir recours à une pompe à vide d'air à la manipulation compliquée et peu érotique ou, en dernier recours, en insérant dans le pénis des implants cylindriques semi-rigides ou gonflables en silicone. Mais là, il s'agit d'une intervention chirurgicale.

Problèmes féminins

Chez les femmes, la baisse des hormones sexuelles qui intervient à la ménopause induit de nom-

breuses transformations. Sur le plan physique, les plus courantes se traduisent par une sécheresse vaginale et la perte d'élasticité des tissus, ce qui peut entraîner des douleurs lors des rapports sexuels et augmenter les risques d'infection. Conséquence logique, ces désagréments ont une influence directe sur la baisse de la libido.

On a cependant constaté que plus l'activité sexuelle est régulière, moins les désagréments se font sentir. D'autre part, l'utilisation de lubrifiants permet un meilleur confort. Les carences hormonales peuvent également être compensées par un traitement substitutif. Ce traitement consiste à remplacer les deux hormones féminines naturelles (oestrogènes et progesté-

rone), absentes dès la ménopause. Ces hormones de remplacement existent sous diverses formes. Les œstrogènes par exemple peuvent être prescrits en gel à appliquer sur la peau au quotidien, de patch à changer une ou deux fois par semaine, de comprimés ou même... de spray nasal. La progestérone ou les progestatifs se présentent en comprimés à avaler. Enfin, les femmes disposent aujourd'hui de nouvelles formules allégées en hormones. Il s'agit de «pilules de la ménopause» sous-dosées, très efficaces et mieux tolérées.

Quant à la célèbre DHEA, hormone de complément souvent décriée, son efficacité reste à prouver. Il faut absolument éviter de coupler la DHEA, qui se trans-

Témoignage

L'amour s'entretient

Sylvie* a eu une vie sexuelle plutôt active jusqu'à la ménopause. Depuis, elle regrette le manque d'empressement de son compagnon. «A mon avis, ce n'est pas seulement la ménopause qui est en cause, mais plutôt les longues années de vie commune. Un conjoint plus irritable ou plus fatigué ne favorise pas les câlins. Le stress, les soucis, le manque de temps non plus. C'est trop facile de culpabiliser la femme à la ménopause. Elle n'est pas responsable du manque d'appétit sexuel. En fait, pour vivre une vie sexuelle équilibrée, il faut de l'amour, de la tendresse et de l'écoute. L'amour est comme un jardin qui s'entretient.»

*Prénom fictif



Photos Bab.ch



forme en œstrogène avec d'autres hormones de remplacement, car le taux d'hormones féminines peut s'avérer trop élevé et représenter un danger. ➔

Témoignage

Seniors bienvenus

Clara* pratique le plus vieux métier du monde. L'annonce coquine qu'elle fait paraître mentionne que les messieurs du 3^e âge sont les bienvenus. «J'ai eu l'occasion de travailler avec des personnes âgées et je sais les écouter. C'est pourquoi j'ai choisi de leur donner un peu de tendresse. Vous savez, mes clients ne viennent pas pour des exploits sexuels. Ce sont généralement des veufs ou des divorcés qui ont surtout besoin de parler et de rigoler. Certains parviennent à avoir des érections, mais il faut faire preuve de beaucoup de patience. Je les vois une fois par mois, pas plus. Je ne pratique pas de tarifs AVS, mais s'ils me proposent 50 francs, je m'occupe quand même d'eux, je leur apporte ce qu'ils attendent. Pour un moment, ils se sentent moins seuls...»

* Prénom fictif

Cinq questions au sexologue

Mehrez Mabrouk est sexologue clinicien et spécialiste en psychothérapie.

– Quelle est la part des seniors qui vous consultent ?

– Les problèmes de dysfonctionnement sexuel peuvent toucher toutes les tranches d'âge et les deux sexes. Dans ma pratique clinique, entre 2003 et 2007, le plus jeune patient qui m'a consulté n'avait que 16 ans, le plus âgé 84 ans. La grande majorité des personnes qui ont des questionnements ou des préoccupations d'ordre sexuel ne vont pas systématiquement chez le sexologue au grand âge.

– Viennent-ils consulter en couple ou séparément ?

– Parmi les seniors qui m'ont consulté, le pourcentage des couples est de 30% chez les personnes de plus de 60 ans, les autres sont des hommes seuls. La seule femme que j'ai reçue était une patiente de 73 ans, venue me consulter après le décès de son mari bien-aimé. En débarrassant ses affaires, elle a découvert des photos de lui dans des postures et des pratiques sado-masochistes qui l'ont choquée et perturbée. Elle était là pour essayer de comprendre et faire le deuil de la double image de son mari.

– Quelles sont les principales raisons pour que les femmes viennent vous consulter ?

– Certaines femmes accompagnent leur partenaire qui présente souvent une problématique de dysfonctionnement érectile

ou une perte de désir. D'autres femmes accompagnées par leur partenaire, encore actif sexuellement, se préoccupent des conséquences de la ménopause, sécheresse vaginale et perte de désir, ce qui rend les rapports de moins en moins fréquents et crée une frustration.

– Quelle est la principale cause de consultation chez les hommes ?

– Chez les hommes de plus de 60 ans, c'est la perte de l'érection, la recherche de performances et des moyens pour se satisfaire dans les rapports sexuels avec leur partenaire.

– Quelles sont les causes principales qui pourraient empêcher les relations sexuelles ?

– Le diabète, les maladies cardiaques, mais surtout la dépres-

«Les problèmes d'ordre sexuel peuvent toucher toutes les tranches d'âge.»

sion et la démence sont les causes les plus fréquentes qui conduisent les personnes à évaluer la sexualité de leur vie. Les seules causes qui empêcheraient véritablement les relations sexuelles sont les troubles de perception morale dus à la société et à la culture qui enferment les seniors dans des schémas et des rôles où la sexualité n'a plus de place. C'est comme s'ils devenaient des êtres asexués.

Témoignage

A 80 ans et plus

Pierre* a un âge avancé, mais pour lui, la sexualité n'est pas seulement un lointain souvenir. «Contrairement à ce que peuvent penser certains, il n'y a pas vraiment de limite d'âge pour des relations sexuelles. C'est un peu comme pour les rhumatismes ou l'arthrose. Les différences physiologiques peuvent être importantes. Certaines personnes sont vieilles dans leur tête et dans leur corps à 60 ans, d'autres sont encore vertes et dynamiques à 80 ans. Il n'y a pas de règles, heureusement.»

*Prénom fictif



De plus en plus on conseille aux femmes ménopausées d'absorber des hormones végétales (phyto-œstrogènes) un peu moins efficaces mais nettement mieux tolérées.

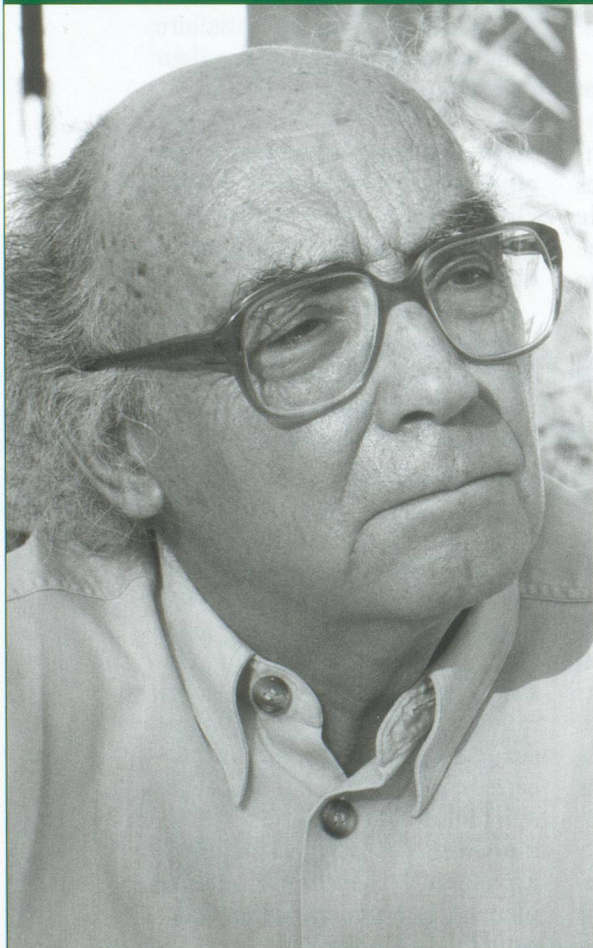
Pas de retraite sexuelle

Jusqu'à quel âge peut-on avoir des relations sexuelles? «Il n'y a pas d'âge limite au-delà duquel les relations sexuelles s'arrêtent, explique le sexologue lausannois Mehrez Mabrouk. Il reste à se mettre d'accord sur la définition de ce que sont les relations sexuelles. Les baisers, les caresses, la masturbation, la pénétration, les jeux sexuels, les massages, l'usage de *sextoys* (vibromasseurs, etc.) et les fantasmes partagés peuvent aboutir au plaisir sexuel. J'ai été

consulté par un couple. Elle 74 ans, lui 80 ans, voisins depuis 40 ans, l'un et l'autre ont accompagné leur partenaire jusqu'à la fin de sa vie. Après une période de deuil, leur relation de voisinage a évolué vers une relation de couple. Il était important pour eux de concrétiser leur amour par des rapports sexuels.»

Les sexologues affirment qu'une activité sexuelle régulière évite que le corps et l'esprit ne se rouillent. Quant à la différence d'âge, elle est toute relative. «Un patient de 84 ans, séparé de son épouse du même âge depuis 15 ans, a une vie sexuelle épanouie avec des femmes de 30 ans qui sont satisfaites de ses performances, rapporte le praticien lausannois. Une bonne hygiène de vie et un bon accompagnement sont une règle fon-

PUBLICITÉ



José Saramago,

lauréat à 76 ans du prix Nobel
de littérature en 1998

«Si j'étais mort à 60 ans,
je n'aurais pas publié un seul livre.»



Vieillir, un art de vivre

José Frade

Pro Senectute, secrétariat romand, Simplon 23, 1800 Vevey 1,
tél. 021 925 70 10, fax 021 923 50 30, internet: www.pro-senectute.ch

damentale pour une vie sexuelle épanouie.»

La plupart des couples qui renoncent à avoir des relations sexuelles le font pour des raisons de santé. Le diabète, l'arthrose, la dépression, la prostate sont autant de freins «naturels» aux ébats amoureux. Pourtant, les sexologues encouragent les personnes souffrant des divers maux liés à la vieillesse à avoir des relations. «Avez un anti-douleur quinze minutes avant de faire l'amour. Prenez un bain chaud. Utilisez des coussins pour protéger les membres endoloris. Vous constaterez que, durant l'orgasme, le cerveau sécrète des endorphines, assimilables à la morphine naturelle, qui atténue les douleurs.» En cas de doute, n'hésitez pas à en parler à votre médecin, un urologue, un gynécologue ou un sexologue. Il est important d'ailleurs, de consulter en couple, afin de bien comprendre le fonctionnement du partenaire, de savoir ce qu'il faut entreprendre ou éviter.

Bonne nouvelle en guise de conclusion: à moins d'une maladie grave d'ordre physique ou psychique, nos organes génitaux conservent leur fonction jusqu'à notre dernier soupir. ■

A lire

La Sexualité après 50 ans,
D^r Rosenau et Childerston,
Editions de La Lagune.

*La Sexualité pour le Plaisir
et pour l'Amour*, Doria Schmid
et Marie-José Mattheeuws,
Editions de l'Homme et Office
du Livre de Fribourg.

*L'Erotisme de l'Homme et de la
Femme*, D^r Georges Abraham,
Editions Favre.

*Les Mâles se cachent pour
souffrir*, D^r Nicolas Langloh,
Editions Médecine & Hygiène.

Vivre ses désirs en EMS

On en parle plus souvent, plus facilement, mais comment savoir si, dans les faits, les EMS romands facilitent aujourd'hui davantage qu'hier la sexualité des résidents qui le souhaitent?

La doctrine qui s'impose peu à peu reconnaît à chacun, même dépendant et très âgé, le droit de jouir d'une sexualité dont il choisit librement les modalités. Cette façon de voir se heurte encore, on le sait, aux réticences des familles qui n'aiment pas trop que leur parent âgé, leur parente âgée surtout, puisse exprimer encore ouvertement le désir de se faire plaisir. Elle se heurte aussi au regard parfois jugeant des soignants comme aux freins imposés par l'aménagement des lieux, par des chambres à deux lits, sans parler du manque d'intimité dû aux portes qu'on laisse ouvertes ou qu'on ouvre trop librement.

Tout au plus sait-on que dans telle maison, on encourage les résidents à exprimer leur besoin d'intimité. On trouvera une chambre qui ferme à clé pour un couple, on facilitera le déplacement d'un monsieur auprès d'une prostituée en ville ou on lui apportera des cassettes suggestives à passer sur sa télévision personnelle. Dans telle autre institution, par contre, les cadres n'aborderont pas la question avec les résidents; ils la considèrent comme relevant, tout comme la spiritualité, de la «sphère privée». La question se pose différemment, en termes qui ne sont pas simples à résoudre, dans les étages de psychogériatrie où des comportements sexuels incontrôlés peuvent poser problème, en gênant, voire agressant, les autres résidents et le personnel. Reste que, aujourd'hui, la sexualité des personnes âgées est po-

sée comme un droit et qu'on en discute. Pour preuve, le nouveau cours proposé en 2008 par l'association vaudoise des EMS. L'AVDEMS a mandaté une sexopédagogue spécialiste, Françoise Vatré, afin qu'elle aide le personnel soignant à mieux réagir sur le terrain. Mieux identifier les représentations sociales – et donc les siennes propres – de la sexualité de la personne âgée, se familiariser avec des approches corporelles plus proches de la tendresse que de la sexualité proprement dite et apprendre sans doute aussi à mieux répondre aux réticences exprimées par les familles.

Isabelle Guisan

(journaliste et animatrice en EMS)

