Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge

Herausgeber: Générations

Band: - (2014)

Heft: 54

Artikel: Non, la sexualité n'a pas d'âge limite!

Autor: Weigand, Ellen

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-831232

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: 19.11.2025

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

Non, la sexualité n'a pas d'âge limite!

La vie sexuelle ne s'arrête pas après la quarantaine, elle est même souvent meilleure l'âge

avançant. D'ailleurs, faire l'amour, c'est bon pour la santé, même au-delà de 80 ans.

Francesco Bianchi-Demicheli. du bien-être. Tout comme l'enfant n'aime pas voir des gestes amoureux entre battre la dépression: en généses parents, évoquer la relation perçu comme gênant, voire anor- déprimés, plus satisfaits physimal par des adultes aussi. Cela les quement et émotionnellement. de leurs propres parents. De plus, facilitent le sommeil et le relâchedans notre société, le sexe reste ment de la tension nerveuse. Et synonyme de beauté, de passion, cette liste n'est pas exhaustive. de jeunesse, malgré le vieillissement de la population et une longévité accrue», ajoute le médecin, responsable de la Consultation de ment préserve et allonge la santé gynécologie psychosomatique et de médecine sexuelle aux Hôpitaux universitaires de Genève tique ou la reprise (à tout âge)

la vie sexuelle des personnes plus cardio-vasculaires, causes fréou moins âgées. Plusieurs études quentes de troubles sexuels). ont ainsi montré qu'ils sont nombreux à rester sexuellement actifs plaisir durant sa jeunesse, plus et intéressés par une vie intime, on le fera plus tard. A l'inverse, au-delà de 80 ans même (lire des personnes peu intéressées par encadré).

L'amour, bon pour la santé

Autre bonne nouvelle: faire

vie intime régulière offre ainsi une meilleure santé, un plus grand bien-être et une espérance de vie accrue. De nombreuses études le montrent. Les

relations sexuelles régulières ren- envies, ainsi que son partenaire, forcent par exemple le système constate le Dr Bianchi-Demicheli. immunitaire, protégeant des Et aussi parce que la sexualité est

persiste un tabou au- sexe soulage la douleur, parce que tour de la sexualité des le corps se détend et que, durant l'orgasme, l'organisme accroît le niveau d'endorphines, l'hormone

Le plaisir aide aussi à comral, les gens ayant des orgasmes intime de couples plus âgés est réguliers sont plus relaxés, moins renvoie justement à la sexualité Par ailleurs, les relations intimes

L'évolution de la sexualité

Inversement, vivre sainesexuelle. Notamment grâce à une alimentation équilibrée, la prad'une activité physique régulière Par chance, cette tendance au (ce qui réduit en particulier les jeunisme n'a pas d'influence sur risques d'obésité et de maladies

Enfin, plus on s'adonne au le sexe à 30 ans ne le seront pro-

formes, souvent plus grande satisment parce qu'on connaît mieux réactions,

infections et des maladies. Et le moins empreinte de l'obsession d'emprunt), âgés de 64 et 48 ans

sexuellement actifs

bablement pas davantage à l'âge de la performance: par exemple qu'il faut à tout prix atteindre «Avec le temps, les pratiques l'orgasme et le faire atteindre l'amour, c'est sain à tout âge! Une sexuelles prennent d'autres au partenaire, ou qu'un rapport sexuel sans véritable érection et plus sereines et pénétration ne peut être satisfaiapportant une sant. Lorsque des problèmes de santé ne permettent plus de véritables rapports intimes, la sexualité du couple peut toujours se jouer à travers le toucher, la tenson corps et ses dresse, la complicité.»

Une sexualité plus sereine et épanouie

Paul et Thérèse (prénoms



Avec les années. les performances diminuent, certes. Mais ce n'est pas une raison pour renoncer à une vie intime, plus sereine et souvent plus épanouie.

de leur vie de couple: «Nous vivons notre sexualité avec plus de de plaisirs que lorsque nous étions plus épanouie et complète main-

février 2014

respectivement sont très satisfaits conscience et moins de tabous et plus jeunes.» Et Thérèse de soulipartageons plus d'expériences et gner: «Ma sexualité est beaucoup

Générations Flat

Sexuellement actifs à tout âge

Une étude menée en 2007 par les Universités de Chicago et de Toronto auprès de 3005 personnes âgées de 57 à 84 ans (une moitié d'hommes, l'autre de femmes) a montré que 73% des 57-64 ans sont sexuellement actifs, tout comme 53% des 65-75 ans et 26% des 75-85 ans. Les hommes restent plus actifs: 83% entre 57-64 ans contre 62% de femmes; 67% entre

65-75 ans contre 40% de femmes, et respectivement 38,5% et 16,7% au-delà de 75 ans. Ce qui ne signifie pas que les femmes sont forcément moins intéressées par «la chose» avec l'âge. Vu leur espérance de vie plus grande, elles n'ont simplement souvent plus de partenaire: 78% des hommes de plus de 75 ans interrogés avaient encore une partenaire contre 40% des femmes.

tenant.» Et cela malgré les effets de l'âge que vit son partenaire: «Je n'ai plus la même forme et ne peux plus faire l'amour deux fois par jour, chaque jour, et il m'arrive d'avoir des pannes d'érecStephen Vasey, thérapeute de couple constate cette évolution vers la recherche d'une sexualité de qualité dans son cabinet à Lausanne: «Beaucoup de gens de plus de 50 ans, des femmes surtout,

un coup – et, au-delà du cliché, il en existe un certain nombre», remarque Stephen Vasey.

Ce fut d'ailleurs le cas de Thérèse qui, avant de rencontrer Paul, a mis fin à une longue relation parce qu'elle n'y trouvait plus son compte sur le plan sexuel.

«Les hommes ont souvent plus de peine à accepter les signes de l'âge, note encore Stephen Vasey. Lorsqu'ils ne peuvent plus avoir d'érection, ils peuvent se sentir des sous-hommes. J'ai 60 ans et des érections plus fragiles, nous confie-t-il. Mais au lieu de vouloir y arriver à tout prix, j'ai appris à me relaxer, avec une qualité de présence incomparable qui mène vers une sexualité beaucoup plus calme, mais aussi plus bouleversante.»

Se laisser aller

C'est cela qu'il enseigne dans son livre Laisser faire l'amour*, et dans des séminaires: une sorte d'éloge de la lenteur et de la relaxation. «Au début, beaucoup d'hommes ne se sentent pas à l'aise, trop habitués à prendre les rênes et à s'exciter le plus vite possible. Mais ensuite, ils apprécient de n'avoir pas cette obligation d'agir ni de prendre l'initiative et d'avoir une érection leur permet de se détendre profondément. Etre présents à ce qui se passe dans leur corps et celui de la partenaire, sans réfléchir, peut d'ailleurs mener à une érection et à un orgasme mémorables.»

Une philosophie de l'amour qu'apprécient Paul et Thérèse, qui ont suivi un séminaire: «Nous avons appris à nous ouvrir à l'autre en confiance, à lâcher les peurs et les masques, sans attentes. Cela nous a permis de découvrir qu'on peut faire l'amour en ayant de multiples sensations, sans partir de l'excitation et sans but.»

*Laisser faire l'amour. Un chemin surprenant vers la lenteur sexuelle, Stephen Vasey, Ed. Love of the Path, Lausanne, 28 fr.





«Avec le temps... la sexualité est moins empreinte de l'obsession de la performance»

D^r Bianchi-Demicheli, sexologue aux HUG

tion, raconte Paul. C'était plus difficile à vivre pour Thérèse au début que pour moi-même. Elle se sentait responsable, moins désirable. Et du coup, je me sentais mal. Mais grâce à un travail sur nous-mêmes, nous avons réussi à dédramatiser la situation.»

aspirent à une autre forme de relation, au-delà de la performance, une vie intime beaucoup plus tranquille en apparence, mais qui est surtout plus profonde. Plus libérées que leurs mères, elles n'ont plus envie d'un homme qui trop souvent encore veut juste tirer

Ménopause

et troubles de l'érection

Avec le temps, les capacités physiques et sexuelles diminuent. Des problèmes de santé peuvent l'expliquer: le diabète, l'hypertension, l'obésité et autres problèmes cardiovasculaires, mais aussi les maux entravant la mobilité.

Chez la femme, la ménopause produit des effets: sécheresse vaginale, manque de désir. C'est une période de bouleversements et de deuils (ne plus pouvoir enfanter, voir son corps changer, etc.). En l'abscence de dialogue avec son partenaire, le risque de conflits est accru. Il est recommandé de consulter son gynécologue ou un médecin sexologue.

Chez les hommes, c'est la baisse progressive de la capacité d'érection qui guette dès 40-50 ans. Elle entraîne souvent une baisse de l'estime de soi. D'où une baisse du désir, ainsi que des comportements d'évitement des rapports sexuels.

Cependant, la dysfonction érectile n'est dans la plupart des cas pas due à l'âge ou à un problème psychologique ou relationnel. «Quand un tel trouble persiste, il est impératif de consulter un spécialiste, avertit le D^r Bianchi-Demicheli. Parce que son origine peut être une atteinte physique pas encore détectée, telle une maladie cardiovasculaire, qui peut se manifester un ou deux ans plus tard! Des maladies, telle l'hypertension, ou les effets secondaires de certains médicaments peuvent aussi altérer l'érection.

«Quelle que soit la maladie qui entrave la vie intime de l'homme et de la femme, il vaut la peine de consulter un spécialiste pour y remédier», conclut le médecin.