



TABLE RÉGIONALE DE CONCERTATION  
DES PERSONNES

**aînées**  
du CENTRE-DU-QUÉBEC

Guide de  
*l'animateur*



## La sexualité et les aînés



Avec la participation financière de :

**Québec**

dans le cadre du programme  
Québec ami des aînés (QADA)

### **Se présenter.**

**On parle des consignes pour le respect dans la communication : ne pas couper l'autre, écouter, poser des questions, on reste sur le sujet, etc.**

**Parler de la pause à mi-temps de 10 minutes.**

**Si c'est la première rencontre, faire un tour de table pour donner chacun la possibilité de parler un peu de soi.**

**Si ce n'est pas la première rencontre, on fait un tour de table (assez vite) pour parler de la dernière rencontre et si on a des choses à rajouter. Ensuite on présente le thème.**

## La sexualité et les aînés



### **Pistes de discussion de la rencontre :**

- Les différences entre jadis et aujourd'hui
- L'évolution de la sexualité dans la vie de couple
- La sexualité et la tendresse
- La santé sexuelle



## Mise en contexte

Parler de sexe, ce n'est pas évident. Peu importe l'âge, la sexualité est un sujet qui fait parfois rougir, provoque le malaise, la gêne, la pudeur ou le silence. Derrière ce sujet se cache souvent des sous-entendus, des tabous, des fausses croyances ou suscite des blagues de tout genre.

Pourtant la sexualité est une dimension importante de l'être humain. Cette facette de la vie entraîne des questionnements et porte à réflexion. Selon les professionnels de la santé, y compris les sexologues, la sexualité demeure un facteur important, sinon essentiel, à l'épanouissement personnel et à une bonne estime de soi. La société, en général, associe principalement la sexualité à la génitalité et au fonctionnement biologique des organes sexuels. En fait, cette fonction dite biologique ne représente qu'une seule des six dimensions de la sexualité humaine (biologique, psychologique, affective, cognitive, spirituelle/religieuse, socioculturelle).

On constate que les six dimensions de la sexualité sont inter reliées et agissent chez l'individu en le définissant dans son identité et son agir sexuel. De la même manière, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit la santé sexuelle comme un état de bien-être physique, mental et social dans le domaine de la sexualité. Hélas, trop souvent, la sexualité est associée à la jeunesse, à la beauté, aux corps athlétiques et qui plus est, à la performance. Le besoin d'intimité, se sentir près de quelqu'un qui nous aime et que l'on aime et apprécie, naît dès les premiers instants de vie et perdure tout au long de l'existence. C'est donc dire que l'intimité est un besoin essentiel.

Au fil du temps et des événements, notre quotidien se transforme (la retraite, un décès, la maladie, une séparation, une nouvelle relation de couple, etc.) et nous devons faire face à de nouvelles réalités. La beauté avec le vieillissement, c'est que nous possédons maintenant un bagage d'expériences considérables, le savoir et la sagesse. Comme le dit l'expression « *on n'apprend pas à un vieux singe comment faire la grimace* », et tout ce bagage nous permet de bien nous connaître, de savoir qui l'on est, ce qu'on aime, ce qu'on déteste, *qu'est-ce que l'on veut dans notre vie?* Il suffit de demeurer ouvert, car la vie a tant de choses à nous apprendre, pour que la sexualité reste vivante à chaque étape de notre existence.

**Pouvez-vous nommer des différences entre la sexualité de jadis et celle d'aujourd'hui?**



## La vie de couple

Souvent, au début de leur relation, les couples se touchent et se caressent fréquemment. Cependant, quand le couple est plus établi et que la période des premières fréquentations prend fin, il est possible que les conjoints se touchent de moins en moins pour le seul plaisir des caresses. Il est même possible que les caresses soient de plus en plus limitées aux relations sexuelles pour finalement être réduite à la pénétration. Sans s'en rendre compte, certains couples en sont arrivés à éliminer complètement la sensualité et le toucher et ils se demandent pourquoi leur sexualité est devenue monotone et insatisfaisante. Or, le toucher et les caresses sont importants dans la sexualité, mais la sensualité existe aussi en dehors de la sexualité. De fait, pour certains couples, le toucher est devenu tellement lié à la sexualité qu'ils évitent de se toucher l'un et l'autre s'ils ne sont pas sûrs que le contact débouchera sur une relation sexuelle.

Pour plusieurs personnes, préserver son intimité et une vie sexuelle demeure important. C'est pourquoi il est intéressant de considérer des réalités contemporaines observées chez les adultes âgés pour comprendre que le concept de santé sexuelle a permis de sortir la sexualité du carcan religieux qui la limitait à une finalité reproductrice et ainsi reconnaître l'utilité de sa fonction de plaisir. Le regard porté sur la sexualité s'est en effet transformé au cours des dernières décennies. Pour les personnes âgées d'aujourd'hui, le changement est beaucoup plus important. Alors que la sexualité était réservée à la procréation, il est devenu tout à fait légitime de parler de plaisir sexuel dans une optique d'épanouissement. On parle également d'égalité des sexes et non plus de devoir conjugal, de bonheur en couple autant que du bonheur d'une personne avec elle-même.

Le sacrement du mariage a aussi longtemps guidé l'expression de la sexualité. Le désir sexuel devait être réprimé puisque le plaisir sexuel consommé hors mariage était considéré comme un péché. Aujourd'hui, avec l'espérance de vie qui augmente nous pouvons être témoins d'une augmentation du nombre de séparations et de divorces à un âge avancé. Des études révèlent aussi que nous assistons à une augmentation graduelle du nombre de mariages chez les personnes de 50 ans et plus. Que ce soit à cause du divorce ou du veuvage, le pourcentage d'abonnés du troisième âge aux sites de rencontre en ligne auraient aussi augmenté.

Par ailleurs, pour bien des proches aidants qui doivent s'occuper de leur conjoint malade, la relation de couple laisse place à une relation de soin qui implique notamment de répondre à des besoins primaires exprimés par l'aidé, tels que les soins d'hygiène. Cette transformation se retrouve aussi dans les contextes de maladies graves, occasionnant de longs mois de soins, de même qu'en situation de fin de vie. Cette redéfinition du couple passe également par la reconnaissance ou non de l'importance de la sexualité pour ces deux partenaires.

### **Difficulté d'accès à de l'information pertinente en matière de santé sexuelle**

La sexualité est un sujet tabou. Dans les médias et les publicités, trop souvent la sexualité est faussement associée à la jeunesse. Peu d'informations en lien avec la sexualité et le vieillissement circulent ou sont à la portée des gens. Les recherches s'attardent plutôt à l'aspect physique de la chose : on voit parfois des publicités de Viagra et autres médicaments, mais peu d'information sur d'autres volets de la sexualité.

Pour certains, l'éducation sexuelle s'est faite à travers les livres ou les revues de l'époque, les expériences des amis ou des grandes sœurs, les enseignements transmis par l'Église axés sur la procréation (« *J'ai donné huit enfants, c'est assez!* »), et la loi du silence dans les cas d'abus. Ce n'est pas un sujet que l'on discutait facilement sinon jamais avec ses parents.

Le manque d'informations disponibles sur des difficultés sexuelles liées au vieillissement, et donc normales, contribue à maintenir la personne âgée dans une définition de la sexualité associée à la performance. D'ailleurs, le vieillissement est parfois utilisé par les personnes âgées pour expliquer la diminution de l'intérêt et de l'activité sexuelle. En l'absence d'informations sur le sujet, elles en viennent à interioriser ce discours selon lequel le vieillissement est synonyme d'absence de sexualité. De plus, il semble que les prestataires de soins de santé ne communiquent pas d'informations sur les problèmes sexuels rencontrés chez les adultes âgés, sont trop embarrassés à l'idée de discuter du problème ou ne sont pas suffisamment informés pour les aider à résoudre leurs problèmes sexuels.

Ainsi, le contexte social, l'influence de la religion, les valeurs, les croyances véhiculées à l'époque (la masturbation rend sourd) et encore aujourd'hui disant que nous devenons des êtres asexués en vieillissant, peuvent aussi jouer un rôle au sein des connaissances acquises en matière de sexualité.

## Comment la sexualité a-t-elle été introduite dans votre vie?



### La sexualité et la tendresse

Plusieurs constatent qu'en vieillissant, la dimension affective occupe un espace plus important au sein de leur sexualité. En fait, la sexualité s'exprime de différentes façons, de même qu'elle se transforme au fil du temps, des expériences vécues. Elle se modifie en fonction de l'état de santé, des conditions de vie, de même que du milieu de vie (ex. : centre d'hébergement de soins de longue durée) par exemple.

On prend le temps d'être là et de vivre pleinement le moment présent, tel un exercice de pleine conscience qui nous rappelle le plaisir que suscite l'écoute de nos sensations internes dans un geste quotidien et auquel on ne fait plus attention.

Peu importe l'âge, chacun possède son propre chemin dans l'univers de la sexualité. Que l'érotisme se manifeste par un échange physique ou à travers la sensualité d'une caresse, la tendresse des mots, la chaleur des sentiments, la complicité tissée au fil du temps, ce qui importe c'est que chaque personne se respecte et se sente respectée.

En revenant simplement aux petites marques d'attentions, comme les caresses ou les baisers, les gestes de tendresses permettent de démontrer notre présence, notre soutien, notre amour, telle une communion de cœur et d'esprit avec l'être aimé. Ces simples gestes permettent aussi d'être en symbiose avec notre partenaire, de développer notre complicité, d'entretenir l'affection mutuelle ainsi que le plaisir d'être ensemble. Le plaisir sexuel c'est une habileté qu'on peut apprendre à s'octroyer et qui se développe.

## Être proches physiquement, est-ce que ça veut dire « être intimes »?



### Les défis liés aux changements physiques et mentaux

Le vieillissement entraîne de multiples changements sur le plan physique et mental comme les transformations de l'apparence physique et les différentes pertes d'autonomies par exemple. La sexualité se voit affectée elle aussi, dont les inévitables qui font partie intégrante du processus naturel du cheminement de la vie, les bouleversements hormonaux peuvent aussi changer nos perceptions et notre comportement.

Par ailleurs, certains changements physiques et physiologiques entraînent des difficultés qui peuvent nuire à l'épanouissement de notre sexualité. Et ces changements physiques ne sont que le résultat du processus normal du vieillissement. Il existe autant de façon d'aimer que d'exprimer du désir sexuel. Plusieurs facteurs comme l'incontinence, l'arthrite, l'utilisation de médicaments antidouleur, la démence, le diabète, les maladies du cœur, un AVC, des interventions chirurgicales, le cancer, certains médicaments utilisés contre l'hypertension, les antihistaminiques, les antidépresseurs, les tranquillisants, les médicaments pour la maladie de Parkinson et contre le cancer, les coupe-faim et les médicaments pour le traitement d'ulcères peuvent influencer négativement le vécu sexuel et occasionner des problèmes d'ordre sexuels.

## **Vous sentez-vous suffisamment renseignés et outillés pour faire face à ces changements?**



### **L'âgisme**

Une autre des difficultés rencontrées par les aînés est l'attitude âgiste de la société qui entretient des préjugés négatifs quant à la sexualité chez les personnes de cet âge, pouvant aller jusqu'à nier l'existence et l'importance des besoins sexuels des aînés. Cela s'explique notamment par les représentations sociales négatives que les médias véhiculent à l'endroit du vieillissement et des aînés. *Quand voit-on à la télévision, dans les films ou dans les médias un couple d'aînés s'embrasser passionnément ou partager une scène d'intimité?* Sans surprise, la sexualité des personnes âgées est souvent ignorée, voire marginalisée au cinéma. Sinon, elle est traitée dans les comédies laissant croire qu'il s'agit d'une dimension du vieillissement tout à fait risible ou aberrante. Pourtant il existe de multiples façons d'exprimer sa sexualité.

La société croit à tort que la sexualité n'existe plus lorsque l'on devient des grands-parents. Comme si une fois l'étape de procréation terminée, la sexualité prenait fin. Cette croyance est d'autant plus ancrée que certaines personnes se disent que ce n'est plus de leur âge. Et certains ont peur d'être jugés, que ce soit par la société, par leur famille ou leur entourage. Mais l'amour et la sexualité n'ont justement pas d'âge et chaque personne a le droit de vivre ses propres moments de bonheur dans le respect et la dignité.

Même si la révolution sexuelle a transformé bien des attitudes, elle a négligé les préjugés qu'entretiennent la plupart des gens. À ce titre, on pense souvent avec erreur que le désir sexuel cesse avec la ménopause; que l'activité sexuelle chez les aînés est immorale; que le désir sexuel se tarit automatiquement avec l'âge; que l'impuissance est une conséquence normale du vieillissement, etc. Ces mythes âgistes imprègnent si intensément les perceptions du public que de nombreuses personnes âgées en viennent à se considérer trop âgées pour s'intéresser à la sexualité.

### **Exemples de questions :**

- **Que pensez-vous de l'image stéréotypée que nous renvoient les médias à l'égard de la sexualité des personnes âgées?**
- **À l'inverse, que pensez-vous des compagnies pharmaceutiques qui font la promotion d'un adulte avide de sexualité pour vendre leurs médicaments (ex. : Viagra, Cialis)? Quel message envoient ces publicités selon vous?**
- **De quelle(s) façon(s) les préjugés âgistes vous influencent-ils? Ont-ils un impact sur votre perception de la sexualité? Sur votre vécu sexuel? Sur votre couple?**



## **La hausse des infections transmissibles sexuellement**

Les infections transmises sexuellement, les ITS (chlamydia, gonorrhée, l'herpès génital, VPH, VIH, syphilis) sont encore trop souvent associées au comportement à risque chez les jeunes. Les ITS connaissent présentement une forte augmentation partout au Québec, surtout chez les jeunes âgés de 15 à 24 ans, mais Santé Canada signale une hausse de cas des infections transmises sexuellement chez les adultes plus âgés.

L'idée fautive selon laquelle les adultes plus âgés demeurent inactifs sexuellement et, par conséquent, n'ont pas de comportements « à risque », fait en sorte que les professionnels de la santé sont moins propices à aborder le sujet d'une sexualité saine lors des rencontres avec leur clientèle plus âgée. Encore une fois, les stéréotypes empêchent les professionnels de la santé d'identifier les personnes à risque de contracter une ITS. Il y a également un manque de programmes de santé sexuelle destinés aux adultes âgés.

On entend souvent la phrase : « *Les maladies transmises sexuellement ça concerne les jeunes, nous on n'est pas touché par ça!* », pourtant, même si l'on a vécu avec le même partenaire durant plus de quarante ans, ça ne veut pas dire que notre nouvel amoureux a eu le même parcours et n'a eu qu'un seul partenaire dans sa vie... Il y a toujours un risque, car certaines ITS ne présentent parfois aucun symptôme chez une personne infectée, et certaines infections restent dans notre système toute la vie.

## **Quelques trucs pour réduire votre risque de contracter une ITS**

L'utilisation du condom, limiter le nombre de partenaires sexuels et passer un test de dépistage lorsque nous avons un nouveau partenaire.

En ce sens, il est d'autant plus important de se renseigner et d'obtenir du soutien concernant les pratiques sécuritaires ainsi que la prévention, le traitement et la prise en charge des infections transmises sexuellement. On peut consulter un médecin, une infirmière du CLSC, un gynécologue ou notre pharmacien si nous avons des inquiétudes à ce sujet.

## **La sexualité à la fin de vie**

En situation particulière de fin de vie, le contact physique est toujours, sinon d'autant plus important. L'intimité peut se vivre sous une forme différente, autre que le sexe, axée plutôt sur le partage de gestes de tendresse auprès de l'être aimé.

Respecter les besoins sexuels contribue non seulement au maintien de l'autonomie, mais aussi au respect de la dignité de la personne en fin de vie. Évidemment, la sexualité des personnes en phase terminale est déterminée par des conditions biologiques, psychologiques et sociologiques.

Certaines personnes en phase terminale, au même titre que l'aidant, vont faire l'expérience du refus ou de l'isolement par rapport à la sexualité. D'autres, face à une situation semblable, vont nier des problèmes de désir, d'excitation ou encore leurs difficultés en matière de performance sexuelle. Les partenaires peuvent mentionner ne pas souhaiter s'engager dans des rapports sexuels, mais déplorent ensuite vivre un manque d'intimité et de rapprochement qui s'exprimaient avant la maladie par des touchers aussi bien sexuels que non sexuels. Dans ce contexte, notre présence et notre écoute bienveillante peuvent faire une différence.

**Des professionnels de la santé hésitent à parler de sexualité avec des patients atteints de cancer ou de maladies dégénératives, ou encore, en fin de vie pour toute sorte de raisons : malaise, sentiment qu'il ne s'agit pas d'une dimension importante, etc. Qu'en pensez-vous?**

## **La richesse d'une sexualité vieillissante**

Chacun a droit au plaisir et à son intimité. En vieillissant, le temps permet de s'y consacrer davantage, mais autrement. L'importance de rester actif sexuellement à travers les différentes étapes de la vie permet de pratiquer une activité physique et de sécréter des endorphines, une hormone dont l'efficacité contre la douleur est comparable à celle de la morphine. De plus, entretenir cette proximité avec l'autre améliore la vie de couple. Rappelons aussi que la santé sexuelle fait partie intégrante de l'état de santé global, au même titre que la santé physique et psychologique.

Afin de maximiser notre vie sexuelle pour quelle demeure active, il faut adopter de saines habitudes de vie comme manger sainement, faire de l'activité physique, s'assurer d'un sommeil adéquat, éviter les excès d'alcool, cesser le tabagisme et consulter un médecin régulièrement entre autres. Par ailleurs, les fausses croyances peuvent avoir des effets indésirables sur le fonctionnement sexuel et générer des sentiments négatifs tels que la honte et la culpabilité.

En ce sens, miser sur la tendresse et la sensualité dans les moments d'intimité, consacrer du temps à notre vie sexuelle, partager nos craintes avec l'être cher, sortir de notre zone de confort et éloigner la routine sont quelques exemples pour entretenir une vie sexuelle épanouie, peu importe notre âge et notre situation sociale. De même, en évitant de réduire la sexualité au concept de « *performance* », on se permet d'explorer une sexualité axée sur le plaisir.

## **Conclusion :**

Bien qu'il peut s'avérer difficile et inconfortable pour plusieurs de parler de sexe et de santé sexuelle, il n'en demeure pas moins que notre bien-être général passe par les dimensions physiques, émotionnelles, mentales et sociales de notre genre et de notre sexualité.

L'un des éléments à envisager lorsque notre sexualité nous préoccupe est d'effectuer un constat sur l'état de notre vie actuelle. *Quel est notre regard sur la sexualité? Quelle place a-t-elle dans notre vie? Est-ce que cela répond à mes désirs, à mes fantasmes?*

On peut aussi se poser ces questions afin de nous évaluer et de mieux nous comprendre : comment se porte ma santé physique, ma santé mentale et relationnelle, est-ce qu'il y a des éléments ou événements perturbants qui me préoccupent actuellement, est-ce que je prends de la médication présentement, est-ce que j'ai vécu des traumatismes en relation avec la sexualité... Voilà quelques questions que l'on peut bien sûr répondre seul, mais parfois aussi un peu d'aide peut s'avérer nécessaire. Lorsque notre état nous préoccupe, il ne faut pas hésiter à en parler, que ce soit avec notre partenaire, notre médecin, un thérapeute, un intervenant ou notre pharmacien, par exemple.

Chose certaine, les perturbations d'une vie sexuelle peuvent se vivre à tous âges. Que nous ayons des troubles érectiles à 75 ans ou de désir à 32 ans, il est primordial de ne pas rester seul dans nos difficultés, car plusieurs solutions existent afin d'entretenir une vie sexuelle enrichissante et épanouie.





**Questions pour susciter les échanges et poursuivre la réflexion :**

- **Être proches physiquement, est-ce que ça veut dire « être intimes »?**
- **Quelle place occupent l'intimité, la tendresse et la sensualité dans mon quotidien?**
- **Est-ce qu'il y a quelque chose qui a changé avec le temps ? Qu'est-ce qui a changé?**
- **Qu'est-ce qui m'aide à me sentir proche de mon partenaire et en connexion avec lui ou elle?**
- **Est-ce que j'ai observé des changements physiques?**
- **Qu'est-ce qui pourrait m'aider à maintenir une intimité physique avec mon partenaire?**
- **Que pensez-vous des sites de rencontres?**

**Bonne réflexion!**

## **Bibliographie**

TAYLOR, Shelley. « *Le vieillissement et la sexualité* », Action Canada pour la santé et les droits sexuels, 2020.

LARIVIÈRE, Véronique. « *La sexualité quand on vieillit* », Canal Vie, 2020.

PELLETIER, Julie. « *L'impact du vieillissement sur la sexualité* », Journal de Montréal, 2 juin 2018.

PELLETIER, Julie. « *Sexualité, plaisir et vieillissement* », Journal de Montréal, 7 mars 2020.

Filmographie

DANSEREAU, Fernand. « *L'érotisme et le vieil âge* », documentaire, 2017.

## RESSOURCES :

### Travailleurs de milieu auprès des aînés (ITMAV) :

- MRC d'Arthabaska : 819 758-4188
- MRC de Bécancour : 819 690-4735
- MRC de Drummond : 819 472-6101
- MRC de l'Érable : 819 362-3473
- MRC de Nicolet-Yamaska - secteur Nicolet : 819 293-3881
- MRC de Nicolet-Yamaska - secteur Saint-François-du-Lac : 450 568-3198

**Toute urgence : 911**

**Info-santé | Info-social : 811**

**Ressources communautaires et services sociaux : 211**

**Ligne Aide Abus Aînés : 1 888 489-2287**

**Ligne Info-aidant : 1 855 852-7784**

