

Seniors : le sexe, c'est bon pour la santé !

Avancer en âge et vivre sa sexualité



La Mutualité Socialiste



Cette brochure est une initiative de l'Union Nationale des Mutualités Socialistes. Y ont collaboré la Direction Service Social, l'asbl Espace Seniors, la Fédération des Centres de Planning Familial des FPS et le service Promotion de la Santé.

Rédaction et écriture : Dominique Blondeel et Maïté Frérotte

Editeur responsable : Alain Thirion - rue Saint-Jean - 32/38 - 1000 Bruxelles

Cette brochure peut être obtenue gratuitement :

- dans un point de contact de la Mutualité Socialiste-Solidaris
- dans un Centre de Planning Familial des FPS
- auprès du département Communication de l'Union Nationale des Mutualités Socialistes, rue Saint-Jean- 32/38 - 1000 Bruxelles - Tél : 02 515 17 33
e-mail : unms@mutsoc.be - Sur le site internet www.mutsoc.be

Coordination et suivi de production : Johanna Biasetto et Vanessa Delhaise

Mise en page : Héroufosse communication

Première édition : février 2009

Deuxième édition : mai 2013

Dépôt légal : D/2013/1222/03

Table des matières

Avant-propos	3
---------------------------	---

Chapitre I : Vivre sa sexualité

I.1. Une règle : le respect	4
I.2. Un éventail de possibles.....	5
I.3. Un homme, une femme : des différences	6

Chapitre II : Le corps change

II.1. Les femmes et la ménopause.....	9
II.2. Les hommes et l'andropause	10

Chapitre III : La vie change

III.1. Vivre le temps des changements	13
III.2. Redonner forme au futur	15

Chapitre IV : Pistes pour une sexualité épanouie

IV.1. Choisissez la santé.....	20
IV.2. Dialoguez avec votre partenaire : le pouvoir des mots	21
IV.3. Dialoguez avec votre partenaire : le pouvoir des mains	24
IV.4. Sortez du quotidien.....	26
IV.5. Pimentez vos ébats	27
IV.6. Entretenez la mécanique	28

Conclusion	30
-------------------------	----

Petites réponses aux grandes questions	31
---	----

Mot à mot	36
------------------------	----

Pour en savoir plus	38
----------------------------------	----

Carnet d'adresses	39
--------------------------------	----



**DO NOT
DISTURB**

NO MOLESTE

**PRIÈRE DE NE
PAS DÉRANGER**

**BITTE NICHT
STÖREN**

Avant-Propos

Vie affective et sexualité peuvent être conjuguées de multiples manières en fonction du vécu et de la situation de chacun. Que vous veniez de fêter vos « noces de platine », que vous soyez au tout début d'une nouvelle histoire ou que vous viviez actuellement seul, avec ou sans rencontres occasionnelles, cette brochure est pour vous.

Il n'y a pas d'âge pour le plaisir sexuel : bien sûr, le corps se transforme, le regard posé sur la vie évolue, les besoins changent. Si vous apprenez à vivre avec ces changements, les jeux de l'amour pourront être plaisants jusqu'à un âge très avancé.

Amour, tendresse, amitié amoureuse, sensualité, complicité, intimité... Vous savez que le plaisir à deux est un immense chantier à entretenir, à parfaire, à rénover, à refaire...

Le cheminement dans le temps et la manière d'appréhender les choses diffèrent d'une personne à l'autre, selon son histoire, selon sa culture. C'est vrai aussi pour la sexualité.

C'est pourquoi, nous avons voulu réaliser une brochure qui traite sans tabou des questions que vous pouvez vous poser sur la sexualité, que ce soit en termes de santé, d'épanouissement personnel ou de plaisir. Les problèmes que vous pourriez rencontrer sont également abordés et des pistes de solutions proposées.

Cette brochure est destinée aux seniors. Vous y trouverez cependant peu de références à l'âge. Une personne qui vieillit est avant tout une personne. Les propos tenus dans cette brochure concernent tout un chacun, surtout lorsqu'il y est question de sentiments, de communication, de rapport à l'autre, de respect, de l'approche du corps - le sien et celui de l'autre - dans ce qu'il y a de plus intime : sa sexualité.

Cette brochure a pour but d'aider chacun à vivre pleinement une vie affective et sexuelle épanouie.

Avertissement au lecteur : nous utilisons invariablement le terme « partenaire » au masculin singulier pour désigner chaque personne du couple hétérosexuel ou homosexuel. Chères lectrices, ne nous en tenez pas rigueur, cela facilitera la lecture de toutes et tous !

Les termes en couleur orange sont repris dans le lexique « mot à mot » en fin de brochure.



Chapitre I : Vivre sa sexualité

I.1. Une règle : le respect

Il n'y a pas de norme quant à la manière de vivre sa sexualité. Il s'agit d'une alchimie unique qui évolue sans cesse : quelque chose, qui semblait « anormal » il y a 10 ans, peut paraître tout à fait « normal » aujourd'hui et inversement.

Il existe autant de relations qu'il y a de personnes : certaines enchaînent des relations ; d'autres veulent se lier pour la vie. Certaines veulent être toujours ensemble ; d'autres se voient de manière sporadique. Certaines ont une **libido** forte ; d'autres modérée. Certaines accordent plus d'importance à la tendresse et à la complicité ; d'autres aux rapports physiques. Certaines sont hétérosexuelles ; d'autres homosexuelles ou bisexuelles.

La tolérance implique toutefois que chacun puisse vivre ses choix sans être jugé. Que ce soit en matière d'orientations ou de pratiques sexuelles, rien a priori ne peut être exclu ou obligatoire pour autant que les partenaires l'aient choisi librement. L'important est la satisfaction des deux partenaires dans le respect des limites fixées par chacun.

« J'étais veuve avec 3 enfants lorsque j'ai rencontré une femme extraordinaire. J'avais 51 ans. Depuis, nous vivons en couple, et nous sommes heureuses depuis bientôt 12 ans. »

Martine, 63 ans

I.2. Un éventail de possibles

Vivre sa sexualité recouvre des réalités bien différentes selon les personnes ou selon les couples. Amour et sexe peuvent se conjuguer ensemble ou séparément.

La pulsion sexuelle est instinctive, **gènes** et **hormones** sont à la base des pulsions ressenties. Certaines personnes en perçoivent plus l'influence que d'autres, jusqu'à dissocier sexe et amour.

S'il est connu que le sentiment amoureux est un cocktail détonnant qui donne le moral, l'acte sexuel, par l'exercice physique qu'il occasionne, libère les tensions. De plus, avec l'**orgasme**, le corps produit des hormones qui donnent une sensation de bien-être. Le rapport sexuel a un effet relaxant, voire **sédatif**.

Bien sûr, vivre sa sexualité n'est pas qu'une question de rapport sexuel, d'**orgasme** et de pénétration ! S'embrasser, se toucher, se caresser, se masser, se masturber réciproquement sont des actes très intimes qui font partie de l'amour et de l'intimité amoureuse. Cette intimité s'inscrit dans une relation amoureuse à multiples facettes, simultanément présentes ou non, plus ou moins discrètes ou effectives : tendresse, sensualité, regard, complicité, écoute, mots doux, émotions, sensations, sentiments sont les ingrédients accompagnant peu ou prou votre vie sexuelle.

« Veuf depuis 20 ans, je vis avec ma bonne amie depuis 9 ans. L'important pour nous, c'est l'affection dans les gestes de tous les jours. C'est un bonheur sans nom de me réveiller à ses côtés, de la sentir à côté de moi... »

« Quand je suis dans ses bras, je suis la plus heureuse du monde. »

Marcel, 83 ans et Raymonde, 74 ans

Que la relation soit hétérosexuelle, homosexuelle ou bisexuelle, qu'elle soit durable ou éphémère, et, surtout, quel que soit l'âge des partenaires, entre les deux extrêmes « sexe sans amour » et « amour sans sexe », il y a tout un éventail de possibles au gré des vies de couple, des rencontres, des expériences, des émotions et des sentiments.

I.3. Un homme, une femme : des différences

On entend souvent dire que les hommes et les femmes ont une expérience différente de leur sexualité. De manière caricaturale, les hommes seraient attachés au côté physique, au jeu érotique, à la prestation sexuelle accordant une grande importance à la pénétration et à l'éjaculation. Par contre, l'intimité affective, la tendresse, la sensualité et l'engagement émotionnel seraient le privilège des femmes. On dit aussi « qu'un homme a besoin de faire l'amour pour être bien et que la femme a besoin d'être bien pour faire l'amour ».

Des différences entre homme et femme existent, mais il serait faux de penser que l'attraction purement sexuelle, des émois basés sur des stimuli sensoriels, des expériences « torrides » ne sont pas recherchés par les femmes et que les hommes n'ont pas besoin de relations intimistes et amoureuses, au travers de préliminaires tendres et longs. Ces généralisations ne correspondent pas au vécu de chacun.

Ces stéréotypes sont présentés comme s'ils étaient innés, génétiquement inscrits dans le fonctionnement des hommes et des femmes. Ce qui voudrait dire « incontournables », « inchangeables », « universels ». Il n'en est rien.

Les comportements et les pratiques, quels qu'ils soient, sont liés à l'éducation, elle-même liée à la culture et à la société dans laquelle on évolue.

Ainsi, les religions ont contribué et contribuent toujours à imprégner les mentalités de leurs injonctions en matière de sexualité ; l'éducation et l'apprentissage des filles et des garçons sont toujours sexuellement différenciés. Quant aux médias, ils contribuent à relayer des images sexuées très stéréotypées.

Dans nos sociétés, les femmes ont surtout appris à être garantes de l'harmonie du couple et de la famille, à faire passer leurs besoins et leurs envies après ceux des autres. Les hommes, eux, sont décrits comme ayant le devoir « d'assurer » sur tous les plans et bien sûr sur le plan sexuel. Les mots utilisés en cas de faiblesse sont d'ailleurs très révélateurs : on parlera de panne, d'impuissance. La catastrophe ! Les performances sexuelles feront de l'homme un « fort », un « puissant », un « viril ». Par contre, la femme devra se taire. Parler de sa sexualité est mal vu, faire part de ses besoins, voire de ses fantasmes est mal perçu, voire jugé comme de la dépravation.

S'affranchir du poids de la tradition, de la religion et d'une société qui véhicule des images stéréotypées liées au sexe n'est pas facile. Il faudra oser dépasser ses culpabilités ou ses gênes, oser se libérer de ces images toutes faites, oser aller à l'encontre des comportements appris, oser exprimer sa différence si c'est dans la différence que l'on se sent bien.



Chapitre II :

Le corps change

Le processus de vieillissement commence dès l'âge de 20-25 ans, dès que la production des **hormones** de croissance ralentit. Il s'agit donc d'un phénomène naturel et inévitable.

Aux environs de 50 ans, ce processus se manifeste de manière plus perceptible. Ainsi par exemple, l'élasticité des tissus diminue, les rides deviennent plus visibles, la condition physique s'en ressent. Parfois, les articulations commencent à faire souffrir, les hanches sont raides, le cœur s'essouffle. Tout cela ne facilite pas les mouvements que nécessite une rencontre sexuelle. En outre, la **libido** évolue tant chez les femmes que chez les hommes.

L'érotisme, c'est dans la tête

Quel est le plus volumineux organe sexuel du corps ? La verge ? Le clitoris ? La main de ma sœur ? Ni l'un, ni l'autre. C'est le cerveau !

C'est en effet notre **encéphale** qui fantasme, lui qui nous fait imaginer des scénarios coquins avec le voisin ou la voisine de palier. Lui encore qui nous permet d'éprouver la montée du plaisir et finalement l'**orgasme**. On peut avoir en face de soi le corps le plus parfait du monde, si le cerveau ne fait pas tilt, madame la verge et monsieur le clitoris ne tilteront pas non plus ! Tout cela pour dire que la séduction passe avant tout par la tête et pas par les canons de l'esthétique. Tout aujourd'hui cherche pourtant à nous convaincre du contraire : des photos de mannequins retouchées par ordinateur à la chirurgie esthétique qui nous promet un corps (et une vie) de rêve en quelques coups de bistouri. Le sex-appeal n'est pourtant pas qu'une affaire de rondeurs plus ou moins bien placées, de perfection ou d'absence de rides. Il n'est en tout cas pas une question d'âge, ni de physique. Au contraire, l'érotisme va souvent se nicher dans peu de choses. Deux jambes qui se croisent sur un tabouret haut, une bouche qui s'entrouvre pour savourer une glace, un sein entraperçu, une simple main qui effleure une fesse, comme par inadvertance... et voilà l'imagination qui s'emballa, le cerveau qui échafaude mille et une combinaisons torrides, le sexe qui s'humecte ou tressaute en criant : et moi, émois ! Il existe en réalité de nombreuses façons de séduire et de créer un climat érotique, des dessous sexy, en passant par un dîner aux

chandelles ou un massage sensuel. Mais le plus bel **aphrodisiaque** n'est autre que la tendresse ! L'attention portée à l'autre, à ce qu'il vit, à ce qu'il ressent ou éprouve comme joie ou comme peine, le rend en effet plus vivant et plus important à nos yeux. Et par voie de conséquence, cela le rend plus attirant aussi et plus désirable de jour comme de nuit. On aime mieux et plus intensément quand on aime tout court. On est aussi plus beau et plus désirable quand on est aimé.

II.1. Les femmes et la ménopause

La ménopause signifie pour les femmes la fin de leur fécondité. Cela ne survient pas d'un coup. Dès l'approche de la quarantaine, le corps féminin produit moins d'**hormones** et les règles se font plus rares et irrégulières. La ménopause, quant à elle, est confirmée après un an d'arrêt des règles, cela se passe le plus souvent entre 45 et 55 ans.

Cette tempête hormonale peut provoquer divers symptômes : bouffées de chaleur, transpiration, insomnies, irritabilité, etc. Tous ces signes témoignent de la tentative du corps de rétablir l'équilibre dans un environnement changeant. Ces signes sont ressentis différemment selon les femmes : certaines ne perçoivent rien, d'autres éprouvent des troubles mineurs et d'autres encore souffrent de troubles gênants, voire invalidants. Lors de symptômes marqués, il est conseillé d'en parler avec son médecin de famille ou son gynécologue.

Traitement hormonal ou pas ?

Le traitement hormonal de substitution permet au corps de maintenir le cycle menstruel. Ce traitement, s'il est prescrit, doit être adapté à chaque personne, évalué en fonction des risques et des avantages, réévalué chaque année et prescrit pour un temps court.

Pour en savoir plus, téléchargez notre brochure « Ménopause, remettre les pendules à l'heure » sur notre site www.mutsoc.be.

Les réaménagements hormonaux influencent directement les réactions sexuelles de la femme : la **lubrification** s'en trouve ralentie et moins abondante, les sensations lors de l'excitation sexuelle et de l'**orgasme** sont différentes. La pénétration peut devenir désagréable si la **lubrification** est insuffisante, si l'élasticité du vagin a diminué ou si la paroi vaginale s'est affinée. La douleur peut être évitée en utilisant des lubrifiants qui humidifient le vagin (voir page 28). De plus, en cas de bouffées de chaleur ou de sueurs nocturnes, l'intérêt pour les relations sexuelles peut diminuer temporairement.

Avec l'âge, et ceci n'est pas nécessairement lié à la ménopause, le gonflement du vagin, du clitoris et des lèvres vaginales peut diminuer. Le clitoris peut être par ailleurs plus difficile à stimuler ; les seins et les mamelons peuvent devenir moins sensibles.

Ménopause = fin du désir sexuel ?

Un des mythes qui accompagne la ménopause est que les femmes à cette époque de leur vie n'ont plus de désir sexuel. Or, si les changements hormonaux influencent effectivement les relations sexuelles, hausse comme baisse de la **libido** peuvent en être les conséquences.

Les causes d'une baisse de **libido** éventuelle ne sont pas uniquement liées aux modifications hormonales. Fatigue, stress, tensions interfèrent directement avec le désir de faire l'amour.

Pour certaines femmes par contre, la vie sexuelle s'améliore : se connaissant mieux, elles expriment davantage leurs désirs et leurs envies. Elles ne craignent plus d'être enceintes et donnent libre cours à leur spontanéité. Certaines découvrent l'orgasme pour la première fois. D'autres expriment leur sexualité par des caresses et des baisers sans éprouver le besoin de pénétration.

Toutefois, une vie sexuelle s'inscrit dans un contexte global. Chaque femme vit sa ménopause à sa manière. Certaines se sentent tout à coup moins féminines. Mais le charme et le rayonnement n'ont rien à voir avec les hormones. La confiance en soi et l'attrance n'ont pas d'âge.

« Ce qu'on préfère avec mon mari, ce sont les siestes améliorées... »

Josiane, 74 ans

II.2. Les hommes et l'andropause

Les hommes vivent également des changements hormonaux : on parle d'andropause, un concept souvent remis en question. Il semble bien, cependant, que 10 à 20% d'hommes subissent une andropause et que l'âge auquel ce phénomène se produit diffère fortement d'une personne à l'autre. La présence de signaux d'alerte tels que fatigue, manque de tonus, sommeil modifié, déprime, perte de pilosité peuvent faire penser à un déficit d'**hormones** mâles dites **androgènes**, d'où le nom d'andropause.

La perte d'**hormones** mâles influence directement la **libido** : l'envie de sexe diminue, les érections nocturnes qui se produisent plusieurs fois par nuit chez les hommes plus jeunes, deviennent plus rares et disparaissent. Il en va de même pour les érections matinales.

A partir de 50 ans, il n'est pas rare que certains hommes aient besoin de plus de temps pour obtenir une érection totale qui leur permette d'avoir des relations sexuelles. Ils sont moins vite excités. Certains **fantasmes** ou images ne suffisent plus à provoquer l'érection et le pénis doit être plus caressé et stimulé. L'érection chez la plupart des hommes devient moins ferme.

L'**orgasme** est moins intense, et il faut plus de temps pour récupérer et obtenir une nouvelle érection. Quelques heures à plusieurs jours, voire parfois plusieurs semaines au grand âge, peuvent être nécessaires.

La double réalité biologique et psychologique de l'andropause semble toutefois établie : la « panne » peut tout aussi bien être liée à l'angoisse de ne pas avoir d'érection qu'à un problème physique. C'est pourquoi les sexologues Masters et Johnson demandaient à leurs patients de ne plus procéder à des pénétrations et préconisaient des massages de couple (voir page 24) afin de garder un contact intime et amoureux en dehors de toute situation d'échec.

Ces déficiences hormonales peuvent être diagnostiquées et peuvent éventuellement être traitées. Il existe plusieurs possibilités. N'hésitez pas à en parler avec un médecin.

Les médicaments et la libido

*Certains troubles sexuels, tant chez la femme que chez l'homme, peuvent être provoqués par des médicaments. Les effets secondaires des médicaments peuvent s'exprimer par une augmentation ou une diminution de la **libido**, par des troubles de l'érection (pas d'érection possible ou érections longues et douloureuses) ou encore par des problèmes de **lubrification**, d'**orgasme** ou d'**éjaculation**.*

Dans la notice de vos médicaments, vous trouverez la liste des effets secondaires. Sont souvent concernés les médicaments contre une hypertension ainsi que ceux qui agissent sur l'humeur tels les antidépresseurs. En général, les troubles dépendent de la dose.

S'il n'est pas possible de diminuer la dose du médicament en question, un médicament similaire existe peut-être. Parlez-en ouvertement à votre médecin.



Chapitre III : La vie change

En quelques générations, l'espérance de vie en Occident a augmenté de 30 ans pour passer d'environ 50 à plus de 80 ans. Oui, nous devenons plus vieux et là est le vrai progrès : nous restons en forme plus longtemps.

En avançant en âge, la vie prend une autre dimension. Arrive, en effet, le temps où on a plus de temps libre et, avec un peu de chance, moins de soucis en tête. Mais le temps retrouvé s'accompagne de deuils à vivre : celui de la jeunesse et, pour beaucoup, celui des enfants qui s'envolent, celui de la vie professionnelle et parfois même celui d'une bonne santé.

Les premières rides s'incrument, on entre dans la seconde moitié de sa vie, on se dit qu'on vieillit. Dans la société actuelle de « **jeunisme** » et de « performance », l'avancée en âge inquiète. De plus, l'idée reçue selon laquelle la sexualité s'éteint avec l'âge perdure : le désir serait absent chez les seniors qui ne seraient plus ni attirants ni désirables.

Or le désir peut se vivre avec bonheur, même si au fur et à mesure de l'avancée en âge, il diffère de ce qu'on a connu auparavant. Avec les années, les besoins des uns et des autres se rejoignent : souvent la qualité va être préférée à la quantité, ce qui se vérifie d'ailleurs dans d'autres domaines également.

Et si la santé nous abandonne, les relations intimes et chaleureuses de qualité n'en seront que plus importantes : elles seront réconfortantes et offriront la sécurité que chacun recherche en période difficile. Elles aideront à dépasser les épreuves.

Plus de temps à deux, c'est plus de temps à consacrer à sa vie affective et sexuelle. C'est plus de temps pour des câlins, le matin ou lors de la sieste ; c'est plus de temps pour découvrir ; c'est plus de temps à consacrer à des massages ou à des jeux érotiques (voir « Pour en savoir plus » page 38) ; c'est plus de temps pour des préliminaires ; c'est plus de temps pour parler ensemble, pour être romantique.

III.1. Vivre le temps des changements

Pour ceux qui ont eu des enfants, arrive le temps où les oisillons quittent le nid. Un vide s'installe. La maison est moins bruyante, moins vivante et il faut apprendre à vivre dans ce nouvel environnement. On a perdu l'habitude de vivre en ne devant tenir compte que de soi ou de son couple ; cela peut engendrer un sentiment d'inutilité. On perd ses repères et il faut en réinventer : réorganiser le quotidien, réaménager l'espace aussi...

La fin de la vie professionnelle est une nouvelle étape à franchir. Les couples qui vivaient la plupart de leurs journées dans des espaces séparés vont se retrouver ensemble tout le temps. L'organisation du quotidien risque de s'en ressentir.

« Le tracass du monde professionnel éloigne l'envie. Maintenant, on a plus de temps qu'avant, moins de soucis... Vous savez que ça entretient la forme physique et mentale, ces histoires-là ??!! Quand on a le bonheur d'être deux, il faut en profiter ! »

François, 65 ans

Toute nouvelle phase de vie entraîne des remises en question et des bilans. En outre, les changements provoquent des doutes. On s'interroge sur son identité, sur soi, sur l'autre. Les changements d'équilibre peuvent entraîner frustration, tensions, voire dépression jusqu'à faire perdre tout appétit sexuel, dans l'attente d'un nouvel équilibre.

Des questions plein la tête

De quoi ai-je envie aujourd'hui et pour le futur dans ma relation amoureuse ?

.....
.....

Suis-je heureux/se avec mon partenaire ? Serais-je plus heureux/se seul/e ?

.....
.....

Est-ce que j'aime encore mon partenaire ? Et lui/elle, m'aime-t-il/elle encore ?

.....
.....

Je ne profite plus de mes relations sexuelles, cela en vaut-il encore la peine ?

.....
.....

Me trouve-t-il/elle encore attirant/e ?

.....
.....

Aurait-il/elle envie de coucher avec un/e autre ?

.....
.....

Y aurait-il quelqu'un d'autre dans sa vie ?

.....
.....

Ne devrais-je pas entamer une nouvelle relation ?

.....
.....

Suis-je vraiment hétéro ? Suis-je vraiment homo ?

.....
.....

Jouir de la sexualité, est-ce important pour moi ?

.....
.....

Ces questions sont normales. Posez-les ouvertement et discutez-en sans tabou avec votre partenaire ou avec une personne de confiance.

III.2. Redonner forme au futur

Tout le monde ne reste pas toute sa vie avec le même partenaire ; les uns se séparent ou divorcent ; d'autres n'ont pas l'occasion de vieillir aux côtés de leur amour.

Se retrouver seul représente souvent une grande tristesse. La solitude est parfois insupportable. A cela s'ajoute le manque de l'autre. Pour revivre, il faut nécessairement un processus de deuil, un temps d'acceptation de la situation.

Ceci peut durer plus ou moins longtemps.

Continuer seul ?...

« Veuf depuis bientôt 15 ans, j'ai aujourd'hui une relation stable avec une femme. On passe des moments agréables et ma vie sexuelle est encore bien active !
Cela dit, je ne me remettrai jamais en ménage avec quelqu'un, je me sens bien dans cette situation. »

Alfred, 69 ans



Certaines personnes ne souhaitent pas s'engager dans une nouvelle relation et décident de continuer seules. Cela ne signifie pas qu'elles ne peuvent plus jouir de la vie ni de leur corps. Sur le plan sexuel, elles peuvent encore pleinement en profiter, soit lors de rencontres fortuites soit en solo.

Jusqu'au milieu du XX^{ème} siècle environ, l'éducation condamnait le plaisir solitaire. Cela n'était pas concevable. La masturbation sévèrement réprimée a fait naître une culpabilité liée au plaisir. Cependant, tout comme la relation à deux, elle procure détente, plaisir et réconfort, et ceci à tout âge.

Le sexe en solo: oser se faire du bien

« La masturbation, c'est pour les jeunes ! » Comme la musique, la danse, les voyages, et d'autres bonnes choses de la vie. Il est entendu en effet qu'une fois atteint un âge mature, on ne pratique plus ce plaisir solitaire dont, à une certaine époque, on disait même qu'il serait dangereux pour l'ouïe ! A fortiori si on est en couple, et cela d'autant plus si ce couple a conservé une bonne entente sexuelle. Nous plaisantons évidemment. Il n'y a pas d'âge pour se faire du bien. Une vie sexuelle satisfaisante n'exclut pas non plus que l'on puisse ressentir l'envie de se masturber. Ce sont deux choses différentes. Ce n'est pas parce que madame ou monsieur est un cordon bleu, qu'on ne peut pas avoir envie de manger un cornet de frites !

En réalité, l'autosatisfaction a bien des avantages. Elle agit comme une véritable « soupape sexuelle » quand un des partenaires n'est pas disponible ou qu'il a des besoins sexuels moins importants. Elle permet de varier les jeux amoureux sans nécessairement aller jusqu'à la pénétration. Elle est aussi pratique en cas de grosse fatigue ou de maladie. Certains prétendent même qu'elle pourrait aider à prévenir le risque de cancer de la prostate ! Il semble en effet que plus un homme éjacule entre l'âge de 20 et 50 ans, moins il risque de développer ce cancer. C'est ce qui s'appelle joindre l'utile à l'agréable, n'est-ce pas ?

Masturbation : mode d'emploi

Il existe une multitude de possibilités pour se faire du bien. Avec les mains, un objet doux, un jouet sexuel improvisé ou, pour les dames, le jet de la douche et, pour les messieurs, avec seulement deux doigts et le pouce. Vous pouvez aussi varier les positions, les endroits où vous vous masturbez, visionner un film ou regarder une revue érotique.

Comme le disait Woody Allen :

« se masturber, c'est faire l'amour avec la personne qu'on aime le plus au monde : soi-même ».

... Ou entamer une nouvelle relation ?

Certaines personnes ont besoin de se retrouver en couple.

« J'ai rencontré Francis chez des amis. Nous vivions seuls tous les deux et aspirions chacun à une nouvelle vie de couple. Cela n'a pas été facile... Il a fallu s'habituer l'un à l'autre. Aujourd'hui, nous ne pourrions plus nous passer l'un de l'autre. »

Simone, 65 ans

Beaucoup pensent qu'il n'est pas facile de rencontrer un nouveau partenaire. Il y a pourtant de multiples possibilités de rencontre. La solitude n'est pas une fatalité : l'aventure amoureuse et érotique - voire plus et pour longtemps, si affinités ! - est possible, et peut se révéler de grande qualité.

« Ma sexualité ? Je n'ai plus fait l'amour depuis mon divorce, ça fait 11 ans... J'ai encore tant d'amour à donner... Je dois dire que la tendresse me manque un peu... Mais je ne sais pas vraiment comment m'y prendre pour rencontrer quelqu'un. J'ai quelques amies dans mon cas. »

Claire, 69 ans

Pour rencontrer d'autres personnes, vous pouvez :

- participer à des activités sportives ou socioculturelles, en groupe ;
- faire du volontariat dans une association ;
- voyager, si vous le pouvez ;
- retourner sur les bancs de l'école suivre le cours que vous avez toujours voulu suivre sans jamais avoir le temps de le faire ;
- vous installer à la terrasse d'un café ;
- apprendre à utiliser Internet pour consulter, notamment, des sites de rencontres.

Espace Seniors, l'association pour seniors de la Mutualité Socialiste - Solidaris, organise diverses activités (voir « carnet d'adresses » page 39).

Plus vous faites de nouvelles rencontres, plus votre cercle d'amis s'agrandit. Avec le temps, vous apprenez également à connaître les amis de vos amis. Un jour peut-être, l'un d'eux vous plaira. N'hésitez pas à le lui faire savoir.

Le langage du corps

Pour séduire l'élue de son cœur ou l'amant d'un soir, un beau sourire vaut aussi mieux qu'un long madrigal. Pas seulement un sourire d'ailleurs. Une bonne partie des messages échangés entre deux personnes ne passe en effet pas par la communication orale, mais bien par le corps : gestes, intonations, expressions du visage... C'est ce qu'on appelle le « body language » ! Aussi étonnant que cela paraisse, ce langage est universel. Quel que soit l'endroit du monde, les filles font, par exemple, des avances de la même façon : elles sourient, battent des cils, penchent « timidement » la tête vers le bas et vers le côté ou abaissent leurs paupières. Pour appâter le beau mâle qui lui fait face, une femme peut aussi jouer avec ses cheveux, ou mieux, les ramener en arrière dans un geste sensuel, mettant ainsi ses seins en valeur. L'homme doit, lui, veiller à relever régulièrement les sourcils bien haut lorsqu'il écoute une femme parler. Cette attitude a le don d'attirer inmanquablement la sympathie, et plus si affinités ! Il veillera aussi à toucher celle qu'il veut séduire, car cela facilite les... rapprochements. Enfin, la présence d'un large sourire accroît également le potentiel de séduction d'un homme comme d'une femme. Plus il est large, plus il sera considéré comme attirant. Quant au rire et à l'humour, ils sont tout aussi efficaces en matière de drague.

Comme le dit le proverbe, « femme qui rit est à moitié dans le lit » !

Vous venez de rencontrer un nouveau partenaire ?

Entamer une nouvelle relation à un âge avancé n'est pas aisé, surtout si vous avez partagé la vie de la même personne pendant de longues années. Un partenaire n'est pas l'autre, ne faites pas de comparaison sous peine de compromettre l'avenir de votre relation. Chaque relation est unique. Les deux partenaires doivent trouver leur propre manière d'être ensemble en apprenant à se connaître et à apprécier les côtés positifs de l'autre.

L'amour en maison de repos

Les lieux de vie collectifs pour personnes âgées (maison de repos ou maison de repos et de soins) n'accordent que peu (ou pas ?) de place aux relations amoureuses, particulièrement pour les « nouveaux » couples qui se forment. L'absence de réflexion et

de formation des professionnels sur la question ainsi que le poids de leurs propres appréhensions et tabous amènent certains à adopter des comportements limitant l'autonomie et la liberté des personnes âgées : séparation des couples « nouveaux », acceptation des couples hétérosexuels limitée aux couples mariés, refus de couples homosexuels, etc.

En institution aussi, la vie affective et sexuelle doit être permise et même facilitée.

Certaines personnes se sentent coupables vis-à-vis de leur partenaire précédent et considèrent leur nouvelle relation comme une sorte de trahison. Ce sentiment de culpabilité peut empoisonner la relation naissante lorsque le nouveau partenaire se voit confronté à la personne absente, de surcroît si elle est idéalisée. Parfois les enfants interviennent parce qu'ils se sentent eux-mêmes coupables vis-à-vis de leur père ou mère absent ou tout simplement parce qu'ils estiment la nouvelle vie de leur parent inconcevable, voire indécente.

Si vous vous sentez coupable ou que l'absence de votre partenaire vous marque toujours profondément, c'est que vous n'êtes sans doute pas prêt pour un nouveau départ. Avancez à votre rythme et ne forcez pas le destin.

Donner du temps au temps...

Pour qu'une relation se construise, les deux partenaires ont besoin d'attention, de reconnaissance et d'estime. La chaleur d'une relation intime, les câlins, la proximité physique, l'écoute, le respect facilitent la formation du couple. Cela prend du temps.

Il en va de même sur le plan sexuel : apprenez à vous connaître. Si les deux partenaires font l'amour avec tact et respect, le sexe apportera au couple de nouveaux plaisirs, de la joie et du bonheur et même, à certains, une nouvelle jeunesse... L'important est, une fois de plus, de parler ouvertement de ses envies, de ses attentes et de ses incertitudes.

Après une interruption de sa vie sexuelle pour des raisons diverses (célibat, rupture, veuvage, difficultés sexuelles de couple, etc), un homme éprouve parfois des difficultés lors d'une nouvelle relation : l'érection peut être de mauvaise qualité ou carrément inexistante (et ceci quel que soit son âge). On appelle ce problème « le syndrome du veuf ». Ne vous fixez pas sur l'érection. Pensez câlins, caresses et laissez le naturel revenir au galop.

Lorsque les érections nocturnes ou matinales sont également perturbées, il vaut mieux consulter un spécialiste (andrologue, sexologue, urologue).



Chapitre IV : Pistes pour une sexualité épanouie

IV.1. Choisissez la santé

Alimentation équilibrée, activité physique modérée quotidienne, sommeil régulier et absence de tabac favorisent la santé, c'est bien connu. Ces comportements sains préviennent nombre de maladies qui, outre leurs conséquences propres, peuvent altérer aussi la fonction sexuelle.

Le tabac, l'alcool, les régimes **hypocaloriques** et trop pauvres en graisses influencent la **libido**.

Chez la femme :

- La chute des **hormones** féminines (**œstrogènes** et **progestérolone**) est augmentée par le tabac et des régimes très pauvres en graisses.
- La chute de la **progestérolone** est accélérée par les régimes pauvres en protéines et en calories.

Chez l'homme :

- Le niveau de **testostérone** déterminant pour l'érection baisse avec les régimes bas en calories et avec l'excès d'alcool.
- Les fumeurs éprouvent plus de difficultés à avoir et à maintenir une érection.
- La prise d'alcool abaisse le taux de **testostérone** dans le sang. Le désir sexuel reste présent mais pas suffisant pour avoir une érection ou une éjaculation.

Évitez les régimes **hypocaloriques**, réduisez les aliments **hypoglycémiant**s (sucres, pâtes et farines blanches), n'oubliez pas les **protéines**, privilégiez les fruits et les légumes pour leurs vitamines et leurs propriétés **anti-oxydantes**.

Équilibrez quantité et qualité en fonction de vos besoins et de vos moyens.

Trente minutes par jour d'activités physiques modérées (ménage, jardinage, marche, vélo, danse) suffisent pour avoir un effet positif sur la santé : cœur et vaisseaux, muscles et os se renforcent. Le mouvement quotidien chasse les idées noires, réveille les sens et augmente la confiance en soi. Pourquoi s'en priver ? N'oubliez pas les pratiques telles que yoga, stretching ou tai-chi chuan. Elles entretiennent votre souplesse et permettent à votre corps d'adopter ou de maintenir des positions confortables lors des rapports sexuels.

« Je donne des rendez-vous à mon copain André, dans un parc. On se voit chaque semaine, et on ressemble à des adolescents ! »

Yvette, 82 ans

Cultivez le positif

Le temps passé rempli de bonnes choses n'est jamais perdu, à l'inverse du temps passé à regretter ce qui n'est plus.

IV.2. Dialoguez avec votre partenaire : le pouvoir des mots

A tout âge, des problèmes sexuels peuvent surgir ponctuellement ou s'installer dans la durée. Ces problèmes peuvent provenir de tensions dans le couple ou, à l'inverse, les révéler.

Vieillir change l'être humain, il faut dès lors sans cesse réapprendre à se connaître, parler de sa relation, de ses attentes, de ses besoins afin de rester proches l'un de l'autre.

Parler se révèle parfois compliqué, les mots sont difficiles à trouver, par peur de blesser l'autre, par gêne, par manque d'habitude à communiquer sur ce terrain... Il n'y a pas de recette miracle.

Parole, regard, geste, silence, tout parle mais tout n'est pas reçu comme espéré. Pour retrouver complicité et goût de l'autre dans une relation plus vivante, sont nécessaires l'envie de résoudre les difficultés et la décision de sortir de l'incommunication.



Entre

Ce que je pense,

Ce que je veux dire,

Ce que je crois dire,

Ce que je dis,

Ce que vous avez envie d'entendre,

Ce que vous croyez entendre,

Ce que vous entendez,

Ce que vous avez envie de comprendre,

Ce que vous comprenez,

Il y a dix possibilités que l'on ait des difficultés à communiquer.

Mais essayons quand même

Encyclopédie du savoir relatif et absolu d'Edmond Wells par Bernard Werber (Albin Michel)

Comment parler avec votre partenaire ?

- Choisissez le moment et le lieu pour parler de ce qui ne va pas et assurez-vous que votre partenaire soit dans de bonnes conditions pour vous écouter.
- Parlez de vous à la première personne du singulier : « Voilà ce qui se passe pour moi, j'aimerais en discuter avec toi ».
- Parlez de votre ressenti, de vos difficultés, de vos attentes/besoins, formulez des demandes et non pas des reproches : « Je ressens tel sentiment lorsque tu agis comme cela ou dis telle chose. Or, dans ce cas, j'ai besoin de ceci. »
- Ecoutez votre partenaire sans vous sentir jugé ou mis en cause. Son vécu lui appartient et vous n'êtes pas responsable de ses frustrations, de ses déceptions ou de ses colères.
- Vous êtes responsable de votre bout de la relation. Ce que vous dites, exprimez, ressentez et faites vous appartient. Votre partenaire est responsable du sien.
- Vous constatez qu'il existe des désirs contradictoires : il faudra, dès lors, sans doute négocier.
- Votre partenaire et vous êtes égaux, mais pas semblables. L'équilibre de votre relation vient de ce que chacun se sent capable de « demander sans craindre le refus, de refuser sans culpabilité, de recevoir sans se sentir redevable et de donner librement¹ » .

1 Jacques SALOME, «Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE», Albin Michel

« J'ai pris du Viagra, il y a 5 ans... Mais ce qui m'a surtout aidé, c'est d'avoir parlé avec mon épouse. Depuis, on a redéfini notre façon de vivre notre sexualité : plus calme, plus câline... »

Alain, 62 ans

S'il vous est difficile de parler avec votre partenaire, si le climat s'envenime ou si vous avez l'impression de ne pas être entendu, vous pouvez faire appel à une aide professionnelle extérieure. La présence d'une tierce personne, formée à l'écoute et au non-jugement, facilite la communication entre partenaires.

Une parole libérée permet bien souvent le dénouement des tensions et la dissipation des malentendus.

Les centres de santé mentale et les centres de planning familial offrent écoute et aide aux personnes et/ou aux couples, à des tarifs raisonnables (voir « carnet d'adresses » page 39).

Alors, c'était bien ?

Dans les romans à l'eau de rose comme dans la littérature érotique, tout est toujours pour le mieux dans le meilleur des lits. Les amants sont naturellement doués et savent instinctivement les caresses qui font monter l'autre au septième ciel. Et tout se termine évidemment toujours par un **orgasme** classé 10 sur l'échelle du plaisir. Hélas, dans la réalité, ce n'est pas comme cela que ça se passe. Personne ne sait spontanément quelles sont les caresses préférées de l'autre. Il y a des hommes que la fellation laisse indifférents, si si ! La télépathie sensuelle reste encore à inventer. Moralité : en matière de sexe, comme en amour, le dialogue reste la clé de voûte des couples heureux. Il évite en tout cas aux frustrations et aux malentendus de se développer.

Prendre son plaisir en main

Les bons amants sont donc ceux qui se confient leurs désirs respectifs, les caresses qu'ils aiment, celles dont ils n'ont pas envie là maintenant, les petits scénarios coquins qu'ils voudraient bien tester. Ça ne signifie pas recourir à une conférence complète avec diapositives pendant ou après chaque séance de galipettes. Il n'est pas nécessaire d'en dire beaucoup non plus.

Quelques encouragements susurrés d'une voix chaude font toujours leurs petits effets. Mieux vaut aussi aborder certaines questions dans le feu de l'action ou juste après. Si quelque chose vous gêne, ne vous emballe pas ou vous fait mal, dites-le sans détour, mais sans froisser votre partenaire. Remerciez-le pour son initiative, mais précisez ce qui vous fait vraiment envie et faites-le ! Soyez bien évidemment ouvert aux désirs de votre partenaire, si vous souhaitez en tout cas qu'il le soit aux vôtres. Vous êtes décidément mal à l'aise lorsqu'il s'agit de parler de sexe avec des mots ? Pas de problème, il y a bien d'autres façons d'exprimer vos désirs les plus intimes : changer de position ou de rythme, prendre la main de son partenaire pour la guider vers le bon endroit, vous caresser devant lui comme vous aimeriez qu'il le fasse ! Il n'y a pas que les petits croquis qui valent mieux qu'un long discours !

IV.3. Dialoguez avec votre partenaire : le pouvoir des mains

La peau est l'organe sensoriel le plus développé. Équipée de millions de récepteurs, c'est la première zone érogène du corps. C'est donc une alliée de premier ordre pour vous guider vers le plaisir sensuel et sexuel.

Jeux de mains, jeux coquins

Qui caresse encore ? Même entre amants, on pare au plus pressé. Quelques papouilles, quelques attouchements aux endroits stratégiques, et c'est tout ! Il n'y a pourtant pas que le clitoris ou le pénis dans la vie ! Des orteils au crâne, toute notre peau est en réalité une gigantesque source de voluptueux plaisirs, susceptible de nous conduire au plaisir et à l'**orgasme**. Certains sont très sensibles aux caresses, et grimpent aux rideaux au moindre attouchement. Chez d'autres, la peau doit être éveillée à la sensualité et à la rencontre. Elle a besoin de temps et d'exercices pour apprendre le plaisir d'être effleurée.

Le massage sensuel détend, apaise et installe un autre dialogue entre les partenaires. Pour masser, point besoin de techniques particulières : avoir envie de donner et de recevoir du plaisir suffit. Un massage sensuel ne se limite évidemment pas à une série d'attouchements plus ou moins coquins. Il doit être l'expression d'un désir mutuel. Il faut vouloir faire plaisir à l'autre et se faire plaisir. Cela implique également une bonne communication avec le partenaire, une confiance mutuelle et une dose d'abandon de soi.

Quels gestes prodiguer ? Tous ceux que l'on aura envie de donner et que l'autre aura envie de recevoir, dans un accord mutuel où les limites sont posées.

Massage : mode d'emploi

Le massage peut s'effectuer avec ou sans huile. Cependant, l'huile facilite le geste, harmonise le mouvement de caresse et ses parfums régaler les sens. En cas d'excès, l'huile sera absorbée par la peau qui en profitera pour s'hydrater et se régénérer.

Créez tout d'abord une atmosphère propice à la détente : lumière tamisée, bougies, musique douce, parfums, chaleur (serviette éponge chaude par exemple). Ensuite, installez-vous confortablement. Si vos mains sont froides, réchauffez-les à l'eau chaude. Déposez quelques gouttes d'huile dans vos mains pour la tiédir et appliquez-la sur les endroits du corps à masser.

Commencez par prendre contact avec votre partenaire par des caresses longues et douces sur tout le corps, mains posées à plat. Ensuite, laissez parler vos mains en fonction de vos envies et des réactions de votre partenaire. Utilisez la paume, les doigts mais aussi les autres parties du corps. Masser c'est aussi tapoter, pétrir, pincer, effleurer, gratouiller, souffler, mordiller, percuter, étirer, faire vibrer. Après le massage, recouvrez votre partenaire pour qu'il ne prenne pas froid, accordez-lui un temps de détente et de récupération.

Quel type d'huile ?

Choisissez une huile végétale de qualité, exempte de solvants et parfums chimiques. Certaines huiles possèdent des composantes particulièrement intéressantes pour nourrir la peau : huile d'argan, de sésame, de noyaux d'abricots, de germe de blé.

Pour parfumer cette huile de base, vous pouvez y dissoudre quelques gouttes d'huiles essentielles. Cependant, prenez garde dans la manipulation de ces produits : les principes hautement actifs - et parfois toxiques pour la peau - des huiles essentielles exigent de la prudence et du savoir-faire. Demandez conseil à des professionnels.

Heureusement, il existe dans le commerce des mélanges prêts à l'emploi. Vérifiez toutefois la qualité des produits qui entrent dans leur composition. Puis, respirez et ... laissez-vous porter par vos sens.



IV.4. Sortez du quotidien

Les plus grands ennemis de l'amour sont probablement la routine et l'habitude. Le quotidien, rythmé par des répétitions, des habitudes, sclérose l'élan amoureux. Où sont passés le plaisir de la découverte, des échanges, des cadeaux-surprise ? Délaissez une vie trop planifiée. Improvisez et créez de la surprise là où l'autre ne vous attend pas !

- Au quotidien, montrez à votre partenaire qu'il existe à vos yeux. Montrez que vous attachez de l'importance à sa présence. Consacrez-lui du temps. Soyez attentif, faites des compliments (sincères !), c'est toujours tellement agréable.
- Retirez la télévision de votre chambre à coucher : sa présence nuit à votre intimité et à votre **libido**.

- Séduisez-le. Prenez l'initiative des câlins même si ce n'est pas dans vos habitudes. Introduisez de la fantaisie et de l'imagination, fixez lui rendez-vous dans un lieu insolite, réservez un resto...
- Sortez, voyez du monde. Un couple se nourrit aussi des expériences qu'il fait au contact d'autres personnes.
- Remettez en question ce qui paraissait établi : l'un à la cuisine et l'autre au jardin. Chacun peut y gagner de nouveaux galons. Et si les haricots sont brûlés et les oignons mal plantés, on peut encore en rire !
- Regardez en face vos projets communs : à court ou à long terme, voyez ce que vous avez envie de faire ensemble.

Celui qui vieillit avec son partenaire, le connaît mieux que quiconque. Si sauver les apparences en termes de prestation et de performance n'est plus nécessaire depuis longtemps, la tendresse et les câlins, ou encore les massages n'en prennent que plus d'importance.

Pensez à présenter une image plaisante et positive de vous-même ; restez séducteur dans tous les sens du terme !

IV.5. Pimentez vos ébats

Plus les partenaires prendront soin d'eux en vieillissant, plus le jeu de la séduction sera vivant. Tant que les deux partenaires en ont envie, ils auront des relations sexuelles même à un âge très avancé. De plus, les organes sexuels resteront plus longtemps actifs s'ils sont régulièrement stimulés.

Vous avez décidé de sortir le grand jeu ce soir ?

Tout comme pour les massages, créez une atmosphère propice à la détente et à la rencontre érotique : lumière tamisée, bougies, musique douce, parfums, un bon verre de vin, un repas éventuellement... Choisissez les vêtements qu'aime votre partenaire, mettez-vous en valeur, mettez des sous-vêtements plaisants ou offrez-lui des sous-vêtements à essayer sur le champ !

Selon les goûts, regardez ensemble un film érotique, lisez une revue ou un livre X, faites un jeu (voir « Pour en savoir plus » page 38). Et, à condition que les deux partenaires trouvent cela amusant, vous pouvez, seul ou ensemble, expérimenter des sex-toys. Certains objets se trouvent facilement dans des magasins érotiques spécialisés et même en grande surface.

Des jouets pour les grands

Vous en avez certainement entendu parler. Vous en avez peut-être même déjà chez vous, dans le tiroir de la table de chevet, petits coquins ! Nous parlons des sex toys bien sûr, ou en bon français, des jouets sexuels. Certes, les premiers **godemichés**, on les appelait olisbos à l'époque, remontent au moins à l'Antiquité. Mais les sex toys connaissent aujourd'hui un succès commercial extraordinaire. Un vrai phénomène de société. C'est notamment dû à l'apparition d'une nouvelle sorte de magasins bien plus classe et plus raffinés que les sex-shops des années 70. Une chose est sûre en tout cas, ce n'est pas parce qu'on prend plaisir à utiliser un de ces jouets sexuels qu'on est une «sex-machine». Dans la vie sexuelle d'un couple ou d'une personne célibataire, ces jouets ont parfaitement leur place. Ils permettent de varier les plaisirs et d'apporter un peu de fantaisie. Petit inventaire : **vibromasseur, godemiché, boules de geisha, anneau pénien, masturbateur,...**

IV.6. Entretenez la mécanique

Les lubrifiants pour Madame

Un lubrifiant n'est pas un remplaçant aux préludes de l'amour. C'est une aide très pratique pour les femmes qui ont envie de faire l'amour mais dont le vagin n'est pas assez humide pour avoir des contacts sexuels. Sachez que la salive constitue un excellent lubrifiant. Mais vous pouvez aussi acheter des lubrifiants sans prescription en pharmacie. Les lubrifiants sont constitués d'eau, d'huile ou de silicone. Faites attention à une chose : les lubrifiants à base d'huile peuvent attaquer le caoutchouc des préservatifs (si vous en utilisez).

Les seniors ne se sentent habituellement pas concernés lorsqu'il s'agit de prévenir le sida ou les infections sexuellement transmissibles et ceci, d'autant plus que les campagnes de prévention s'adressent principalement aux jeunes. Or, faire l'amour sans protection, surtout lors d'une nouvelle relation, augmente le risque de transmission du virus, pour les seniors aussi !

Comme les femmes ne craignent plus la grossesse, elles ne demandent plus aux hommes de se protéger. Et comme les hommes ne perçoivent pas le risque, ils préfèrent ne pas porter de préservatif.

Protégez-vous, portez un préservatif !

Dans les Centres de Planning Familial des FPS, la boîte de 30 préservatifs ne vous coûtera que 5 euros !

Il existe aussi des lubrifiants qui contiennent des **oestrogènes**. Il s'agit ici d'un médicament, sous prescription médicale, demandez donc l'avis d'un médecin ou d'un gynécologue.

Les techniques pour renforcer l'érection chez Monsieur

Un « truc » mécanique

Formez un anneau avec votre pouce et votre index. Entourez la base de votre pénis (près du pubis) avec cet anneau et serrez-le progressivement. Quand vous avez une érection incomplète, il existe un degré de serrage où votre érection augmente. Si vous serrez trop, ça fait mal et vous perdez votre érection (la douleur est anti-érection). Si vous serrez trop peu, cela ne produit aucun effet. Entraînez-vous le matin lorsque vous avez une érection matinale. Vous verrez tout de suite quel « degré de serrage » appliquer.

La musculation du périnée

Cette pratique consiste à faire travailler les muscles de la région sexuelle. Ce faisant, leur irrigation artérielle et donc leur puissance sont augmentés. Pratiqué régulièrement, cet exercice de musculation rend les érections plus fermes : lorsqu'une érection survient, le pénis a plus de sang à sa disposition pour augmenter de volume. Cette musculation peut se pratiquer seul ou chez un kiné.

Avant de commencer l'exercice, repérez les muscles concernés :

- Lorsque vous urinez, pensez à stopper le jet d'urine. Ce faisant, vous pouvez sentir les muscles que vous aurez à travailler.
- Faites bouger votre pénis quand il est en érection. Pour ce faire, vous êtes obligé de contracter des muscles. C'est de ceux-là dont vous devrez vous occuper.

Commencez ensuite la musculation. Comment ?

Contractez les muscles du périnée le plus fort possible en comptant jusqu'à dix. Vous sentez que la contraction augmente progressivement en intensité et quand elle est à son maximum, tenez au moins cinq secondes. Puis relaxez vos muscles et faites une pause en comptant aussi jusqu'à dix. Vos muscles abdominaux, fessiers, et ceux de vos cuisses doivent rester détendus. Faites des séries de dix à quinze contractions et recommencez la série plusieurs fois, jusqu'à avoir réalisé au moins soixante contractions au total dans une journée. En pratiquant tous les jours, il faut à peu près trois semaines pour sentir une différence sur l'érection qui devient plus ferme et plus rapide à survenir.

Quand vous faites l'amour, profitez-en pour pratiquer la caresse intérieure en faisant bouger votre pénis dans le vagin, toujours en contractant ces mêmes muscles.

Et le viagra ?

Le viagra est un **vasodilatateur**, facilitateur de l'érection. Il amplifie un phénomène naturel existant mais exige, pour fonctionner, que le désir soit présent. Quand l'influx nerveux érecteur ne passe plus, ce médicament ne peut rien faire.

Contre-indication au viagra : la prise d'un médicament (dérivé nitré) que l'on prend après un infarctus.



Conclusion

Cette brochure vous a proposé des pistes pour continuer à vivre une sexualité épanouie lorsque l'âge avance, une sexualité qui allie pensées, gestes, affectivité et sensualité. Elle constitue une opportunité pour se sentir bien et apprécier la vie.

Si la manière d'exprimer sa sexualité se modifie avec l'âge, de nombreux témoignages de seniors montrent qu'elle reste bien présente dans leur quotidien. Bien entendu, vivre sa sexualité n'est pas une obligation. Tous les choix sont possibles. L'important, c'est de se sentir bien dans sa tête et dans son corps, à tout âge.

Si cette brochure a réussi à vous donner le goût d'établir ou de rétablir une communication vivante avec votre partenaire, dans laquelle affectivité, sensualité et sexualité se conjuguent, alors, elle aura rempli son objectif.

Petites réponses aux grandes questions

« Mon pénis ne devient plus totalement dur. Que puis-je faire ? »

Environ un homme sur trois connaîtra des troubles de l'érection à partir de 40 ans. 15% des hommes, dès la cinquantaine, et plus de 50% des septuagénaires connaissent une érection insuffisante pour la pénétration. Cela veut dire qu'un homme n'a plus d'érection complète pendant la masturbation, ou que cette érection disparaît pendant l'acte sexuel. Nous en avons présenté les causes possibles dans les chapitres II et III.

Beaucoup d'hommes associent leur virilité à la qualité de leur érection et perdent donc un peu de leur estime de soi lors de troubles de celle-ci. Chez beaucoup d'hommes, ces troubles déclenchent la peur de l'échec. Ils consacrent dès lors plus d'attention à leur pénis qu'à leur partenaire et évitent toute intimité pour cacher l'impuissance suspectée.

Que faire ?

Vous devez d'abord accepter que vos érections deviennent moins fortes avec l'âge. Ce changement fait partie du processus normal de vieillissement et n'est pas un problème en soi. Parlez de vos craintes, soucis et hésitations avec votre partenaire. Vous connaîtrez son avis sur la question. Vous pourrez déterminer si problème il y a pour l'autre, pour vous ou pour les deux et ce que vous pouvez faire ensemble.

Si besoin, vous pouvez consulter un médecin. Certaines causes pourront être identifiées ou exclues. Grâce à quelques examens complémentaires, vous pourrez vous assurer que ces troubles ne sont pas les premiers symptômes d'affections sous-jacentes telles que des maladies cardiaques ou vasculaires. Ayez donc une conversation sincère avec votre médecin. En fonction des causes identifiées, il vous conseillera de rencontrer un **sexologue** ou un psychologue s'il s'avère que les troubles sont plutôt d'origine psychique, un **andrologue** ou un **urologue** en cas de problèmes d'origine physique.

« Je n'ai envie de relation qu'une fois tous les deux mois, pourtant nous nous aimons très fort. Est-ce normal ? Combien de fois faut-il faire l'amour ? »

Certaines personnes ont plus d'envie de faire l'amour que d'autres. « Plus de sexe » n'est ni meilleur ni plus normal que « moins de sexe ». La fréquence des rapports au sein d'un couple n'a pas de lien avec le « niveau » d'amour qu'on a l'un pour l'autre. Tant que vous êtes tous les deux satisfaits, il n'y a pas de problème. Ce n'est qu'à partir du moment où un des deux partenaires (ou les deux) ressent un manque qu'il y a problème.

En fait, il arrive assez souvent qu'un partenaire ait plus envie de rapports sexuels que l'autre. C'est vrai aussi pour des couples plus jeunes ; ce n'est pas une question d'âge. Un décalage entre les appétits sexuels ne signifie pas que le partenaire moins « demandeur » n'ait pas besoin d'intimité ni de tendresse.

Il n'existe pas d'appétit sexuel moyen. Certaines personnes n'ont envie de rapports sexuels que tous les deux mois ; d'autres une fois par semaine. La première situation n'est ni meilleure ni plus normale que l'autre. Cela n'a aucun sens de discuter de ce qui est « normal » et de ce qui ne l'est pas. Un partenaire obligé de passer à l'acte sexuel ou qui fait l'amour contre son goût peut, à la longue, développer un dégoût de la sexualité et même de toute autre forme de relations physiques. Il vaut mieux essayer de trouver ensemble une manière d'être bien en couple.

« J'ai moins souvent envie de sexe que mon partenaire. Que puis-je faire ? »

La plupart des personnes qui vivent cela expliquent en général qu'elles éprouvent quelque difficulté à se mettre en route : elles manquent d'envie avant l'acte sexuel mais elles disent en tirer plaisir par la suite, pendant la rencontre en tant que telle. Ceci signifie peut-être, dans ce cas, qu'il faut plus d'ambiance favorable ou de préliminaires...

Quoi qu'il en soit, encore une fois, il faut se donner le temps et les moyens d'en parler avec l'autre. Si on ne se préoccupe pas de ce décalage, le risque est grand de, petit à petit, éviter tout contact physique par crainte que chaque câlin n'en arrive à l'acte sexuel. Cela aura inévitablement un impact sur la tendresse et l'intimité de votre couple.

Essayez donc de trouver ensemble les formes de contact physique dont vous profitez le mieux et quels sont vos besoins. Touchez-vous suffisamment, montrez-vous l'intérêt que vous portez l'un à l'autre.

Il est important que, lors des contacts physiques, votre partenaire respecte vos désirs et vos envies. Si vous demandez de ne pas continuer, il ne peut pas vous forcer. C'est ainsi que vous reprendrez confiance et retrouverez plaisir aux rapports sexuels.

« J'ai entendu parler de médicaments qui augmentent l'appétit sexuel. Existente-ils ? »

Des médicaments augmentant l'envie de rapports sexuels n'existent pas. Il existe toutefois des **aphrodisiaques** dont le peu d'efficacité a été scientifiquement prouvé. Il vous faut donc rester très critique envers ces produits dont les prix sont également souvent exorbitants.

Qui plus est, certains **aphrodisiaques** peuvent également être très dangereux comme, par exemple, la **mouche espagnole**.

« Je n'ose pas demander une aide extérieure. Et puis, est-ce vraiment efficace ? »

Pour beaucoup de personnes, il est difficile de demander de l'aide, surtout lorsque cela concerne des problèmes sexuels. La honte, l'impression de ne pas être à la hauteur, le sentiment d'échec sont autant de freins à recourir à un spécialiste. De plus, les personnes

plus âgées sont persuadées que leur âge est la cause de leur problème. Ils ont peur de s'entendre dire : « que voulez-vous, à votre âge ! »

Les spécialistes de la sexualité, de l'intimité et des relations (**andrologue, sexologue, urologue, gynécologue**) offrent une aide professionnelle. Dans le cas où vos problèmes sexuels sont liés à des difficultés relationnelles, il vaut mieux se diriger vers un psychologue ou un **thérapeute**. Si vos problèmes sont plutôt d'ordre physique, il vaut mieux en parler avec un médecin.

Parler avec un spécialiste : plus facile que vous ne le pensez !

Préparez votre entretien : essayez d'être le plus clair et concret possible, même si cela est difficile. Ne dites donc pas : « je ne suis plus tout jeune », mais expliquez plutôt précisément ce qui ne va pas : « je ne parviens plus à avoir une érection ». « Mon vagin n'est plus assez lubrifié pendant mes relations sexuelles » est beaucoup plus explicite pour un professionnel que « cela ne marche plus avec mon partenaire ». Nombreuses sont les personnes pour qui parler de leur sexualité est peu aisé. Pourtant, plus vous parlez ouvertement, plus le spécialiste pourra poser le problème de manière précise et personnalisée. Il pourra vous rassurer et briser la glace. Avant de le rencontrer, pensez également à ce que vous attendez de lui. Dans le cas où vous êtes tous les deux prêts, consultez ensemble.

En fait, le professionnel qui vous vient en aide prend distance par rapport à la situation et vous offre un soutien en mettant en exergue d'autres manières de voir les choses. Il essaiera de pointer avec vous les facteurs responsables du problème qui vous occupe et vous aidera à chercher des solutions adaptées.

Les centres de planning familial, ce n'est pas uniquement pour les jeunes...

Quel que soit votre âge, une équipe de professionnels (médecin, assistant social, psychologue, juriste...) est là pour :

- vous accueillir de façon confidentielle ;
- vous informer sur la vie sexuelle et affective ;
- essayer de trouver avec vous une réponse à vos demandes et une solution à vos problèmes ;
- soutenir dans la recherche de votre épanouissement sexuel, affectif et relationnel.

Vous êtes toutes et tous les bienvenus aux Centres de Planning Familial des FPS. Pour connaître les centres de planning familial près de chez vous : voir « carnet d'adresses » page 39.

« Ma femme n'a tout à coup plus envie de contacts sexuels. Elle est ménopausée depuis peu. »

Il y a plusieurs explications possibles à une diminution soudaine ou graduelle de l'appétit sexuel : nous vous renvoyons aux chapitres II et III.

Soyez surtout attentionné et pensez à rassurer votre femme sur sa féminité en lui faisant des compliments, en remarquant sa nouvelle coiffure ou sa nouvelle robe, en l'invitant au restaurant en amoureux, etc...

« J'ai été opérée à la hanche et j'ai une prothèse. Je n'arrive plus à faire tous les mouvements que je souhaite. Cela complique les relations sexuelles. Que puis-je faire ? »

Effectivement, une prothèse de hanche réduit la souplesse. Il faut, dans ce cas, adapter ses mouvements lors de l'acte sexuel et rechercher de nouvelles positions plus confortables.

« J'ai subi une opération de la prostate. Que puis-je encore attendre de ma vie sexuelle ? »

Après une opération de la prostate, on constate assez souvent des problèmes d'érection et/ou d'éjaculation. En effet, certains nerfs et vaisseaux sanguins nécessaires à l'érection peuvent avoir été abîmés pendant l'opération.

De plus, les facteurs psychologiques peuvent jouer un rôle. Un manque d'information sur les conséquences éventuelles de l'opération sur la vie sexuelle peut engendrer de l'incertitude et des préoccupations comme de se demander si le sexe est encore autorisé ou si cela fonctionnera toujours, si un **orgasme** sans éjaculation n'est pas le signal d'un problème plus sérieux. Ces inquiétudes peuvent amener une peur de l'échec qui se traduira parfois par des troubles de l'érection.

En tout état de cause, une vie sexuelle est encore tout à fait possible. Si des problèmes s'installent, parlez-en à votre médecin.

« J'ai perdu un sein. Comment continuer ma vie sexuelle ? »

La poitrine a une signification qui dépasse l'anatomie aussi bien pour les femmes que pour les hommes. Les seins sont un des symboles de la féminité et de la maternité et sont considérés comme source de contact, de tendresse et de protection. L'ablation d'un sein, outre l'aspect esthétique, constitue une atteinte à l'image de soi et à celle que l'on veut donner à son partenaire. La chimiothérapie et la radiothérapie ont elles aussi une influence inévitable sur la **libido**. La douleur, la fatigue, la perte de cheveux, le stress et les nausées combinés à l'angoisse de la maladie peuvent dérégler la vie sexuelle.

Parlez de vos sentiments avec votre partenaire afin qu'il vous comprenne mieux et qu'il n'interprète pas la diminution de votre appétit sexuel comme une diminution de vos sentiments amoureux.

Donnez-vous suffisamment de temps pour vous habituer à votre nouveau corps, permettez à votre partenaire de le regarder, de le toucher, de le caresser.

Essayez ensemble de chercher des formes de contact physique qui vous parlent encore. Quand vous êtes lassée, dites-le à temps. Les témoignages de tendresse et d'affection, qui ne doivent pas se terminer systématiquement en relations sexuelles, seront pour vous d'autant plus importants pendant ces périodes difficiles.

« Mon expérience sexuelle est différente depuis l'ablation de ma matrice et des ovaires. Mes orgasmes sont moins intenses. J'ai toujours mal après l'amour... »

Il y a trois sortes d'**orgasme** : l'**orgasme** clitoridien, l'**orgasme** vaginal et l'**orgasme** appelé «cervico-utérin». Ce dernier est produit par des contractions de la matrice qui procurent un sentiment de plaisir très fort. S'il y a eu une ablation de la matrice, il va de soi qu'il n'y a plus d'**orgasme** cervico-utérin mais des **orgasmes** clitoridiens et vaginaux restent tout à fait possibles après une opération de la matrice.

Quant aux douleurs qui apparaissent parfois après l'ablation des organes génitaux internes de la femme, il faut savoir que c'est passager. Si, lors des premiers rapports sexuels après l'intervention chirurgicale, la femme a effectivement mal pendant ou après l'amour, elle peut également craindre des douleurs ou des saignements. Cette angoisse a un effet négatif sur la **lubrification** du vagin, ce qui rend les relations sexuelles plus douloureuses et referme donc le cercle infernal. Ce mécanisme se déclenche souvent juste après l'opération mais il influence tellement la vie sexuelle, qu'il s'installe parfois dans la durée. Pensez aux lubrifiants...

Mot à mot

androgène : qui provoque l'apparition des caractères secondaires sexuels masculins : pilosité, force musculaire.

andrologue : médecin spécialiste de la santé masculine, en particulier des problèmes urologiques et liés à l'appareil reproducteur.

anneau pénien : anneau de métal ou de silicone se plaçant à la base du pénis avant l'érection pour prolonger celle-ci tout en grossissant légèrement la taille et le volume du sexe.

anti-oxydant : substance qui protège les molécules organiques, par exemple les graisses, de l'oxydation. Les anti-oxydants semblent jouer un rôle protecteur contre le développement du cancer et permettraient de vivre «jeune» plus longtemps. Il y a une forte concentration d'anti-oxydants dans certains aliments tels que les fruits rouges, le cresson, l'ail, le chou vert, l'épinard, l'asperge, le chou de Bruxelles, le brocoli, la betterave, le poivron rouge ainsi que les céréales.

aphrodisiaque : qui favorise le désir et l'acte sexuels.

boules de geisha : boules reliées entre elles par un cordon, que l'on place en général dans le vagin. Deux petites billes sont nichées aux creux de ces boules qui, en se déplaçant ou en s'entrechoquant au gré des mouvements de l'utilisatrice, provoquent des sensations agréables qui peuvent aller jusqu'à l'**orgasme**. Elles contribuent aussi à muscler le **périnée**.

encéphale : ensemble des centres nerveux contenus dans la cavité crânienne, comprenant le cerveau et ses annexes (dans le texte, utilisé comme synonyme de cerveau).

godemiché (ou gode) : objet en général de forme phallique, parfois très réaliste. Il en existe de toutes matières, de tous formats, de toutes couleurs, souples ou rigides. Le godemiché peut être utilisé pour la masturbation, seul ou en couple.

hormone : substance chimique produite par le corps (pancréas, thyroïde, ovaires, ...) et véhiculée par le sang.

hypocalorique : pauvre en calories. Les aliments hypocaloriques sont notamment les fruits et les légumes.

jeunisme : tendance visant le « tout à la jeunesse », soit la volonté de donner une place plus importante aux jeunes ou à ce qui concerne ces derniers.

lubrification : fait de rendre glissant grâce à une matière onctueuse en vue de faciliter la pénétration.

libido : envie de faire l'amour.

masturbateur : appareil visant à masturber en imitant la douceur et les sensations d'une pénétration classique, voire d'une fellation. Version masculine du godemiché.

mouche espagnole : insecte au corps allongé d'une couleur vert brillant qui produit une substance très toxique qu'elle sécrète par tous les pores de son corps. Ce poison violent provoque des brûlures sur la peau et est très dangereux pour les yeux. Il peut aussi provoquer du priapisme (érection prolongée et douloureuse).

œstrogène : hormone sexuelle féminine, produite en premier lieu par les ovaires essentiellement. Certains œstrogènes sont également produits en petites quantités par d'autres tissus tels que, par exemple, le foie, les seins, les graisses. Ces sources secondaires d'œstrogènes sont particulièrement importantes chez les femmes lors de la ménopause confirmée.

orgasme : réaction physiologique et psychologique qui a lieu au maximum de la phase d'excitation sexuelle. Il est généralement associé, chez l'homme, à l'éjaculation et à des contractions musculaires rythmiques du **périnée**, chez la femme, à la rétraction du clitoris, à des contractions musculaires rythmiques intra-vaginales et du **périnée** également.

périnée : partie inférieure du bassin qui s'étend entre l'anus et les parties génitales.

progestérone : hormone principalement sécrétée par les ovaires et impliquée dans le cycle menstruel féminin, la grossesse et le processus de formation de l'embryon.

protéine : composé permettant la fabrication, la croissance et le renouvellement des cellules de notre corps. Les protéines sont, par exemple, des constituants indispensables des muscles, des os, de la peau.

sexologue : spécialiste des problèmes relatifs à la sexualité et à ses troubles.

testostérone : hormone mâle, responsable de la plupart des caractères sexuels masculins. Elle est aussi présente, à faible dose, chez les femmes.

urologue : médecin spécialiste de l'appareil urinaire.

vasodilatateur : substance qui permet de dilater les vaisseaux sanguins en relâchant les muscles lisses des parois de ces vaisseaux.

vibromasseur : objet visant à masser par vibrations. C'est le jouet érotique le plus répandu. Utilisés pour stimuler le vagin, le clitoris, la verge ou le scrotum, les vibromasseurs ont la forme de pénis, de sphère, d'œuf, de canard de bain... On en vend dans des catalogues de vente par correspondance.

Pour en savoir plus

Quelques lectures

« Collection « Osez... » de la Musardine. Petits guides consacrés à toutes les pratiques sexuelles.

« Le beau sexe des hommes », Enhuel Florence, Editions du Seuil, 2008

« Instruction libertine », Anonyme, La musardine, 2008

« 36 jeux drôles pour pimenter votre vie amoureuse », Albertine et Christophe Maurice, Editions de l'Homme, 2008

Quelques sites

www.lamusardine.com

www.pannes-sexuelles.com

Sexualité et handicap : www.asph.be

Quelques jeux

Libertin-Art, vendu sur le site <http://www.libertin-art.com>

Fantasm, éditions Liza production

Quelques films

« L'Art de vieillir » de Jean-Luc Raynaud (2007)

« Septième Ciel » de Andreas Dresen (2008)



Carnet d'adresses

Espace Seniors asbl

Place Saint-Jean, 1/2 • 1000 Bruxelles

Tél. : 02/515.02.73

Site : www.espace-seniors.be

E-mail : espace.seniors@mutsoc.be

Fédération des Centres de Planning Familial des FPS

Place Saint-Jean, 1/2 • 1000 Bruxelles

Tél. : 02/515.04.89

Site : www.planningfps.be

E-mail : cpf@mutsoc.be

Direction Service Social (DSS)

Rue Saint-Jean, 32-38 • 1000 Bruxelles

Tél. : 02/515.03.04

E-mail : servicesocial.300@mutsoc.be

Service Promotion de la Santé

Rue Saint-Jean, 32-38 • 1000 Bruxelles

Tél. : 02/515.05.85

E-mail : promotion.sante@mutsoc.be

Nos mutualités régionales

Dans votre Mutualité Socialiste-Solidaris, à votre disposition :

- des Centres de service social
- des relais Espace Seniors ou associations de pensionnés

Fédération des Mutualités Socialistes du Brabant

Rue du Midi 111 • 1000 Bruxelles • Tél. : 02/506.96.11

Mutualité Socialiste du Brabant wallon

Chaussée de Mons 228 • 1480 Tubize • Tél. : 02/391.09.11

Mutualité Socialiste Solidaris Mons-Wallonie picarde

Rue du Fort 48 • 7800 Ath • Tél. : 068/84.84.84

Solidaris Mutualité Socialiste du Centre, Charleroi et Soignies

Avenue des Alliés 2 • 6000 Charleroi • Tél. : 071/50.77.77

Solidaris Liège

Rue Douffet 36 • 4020 Liège • Tél. : 04/ 341.62.11

Mutualité Socialiste du Luxembourg

Place de la Mutualité 1 • 6870 Saint-Hubert • Tél. : 061/23.11.11

Solidaris Mutualité - Province de Namur

Chaussée de Waterloo 182 • 5002 Saint-Servais • Tél. : 081/77.77.77

www.solidaris.be
www.mutsoc.be

Photos : fotolia - <http://fr.fotolia.com>

*Couverture : Lisa F. Young/fotolia
Page 2 : Stephen Coburn/fotolia
Page 4 : Alexey Klementiev/fotolia
Page 7 : Monkey Business/fotolia*

*Page 12 : Suprijono Suhajoto/fotolia
Page 15 : Galina Barskaya/fotolia
Page 20 : Fatman73/fotolia
Page 22 : dancer P/fotolia*

*Page 26 : Bernd S. /fotolia
Page 30 : Mat Hayward/fotolia
Page 38 : Monkey Business/fotolia*



et son réseau associatif et socio-sanitaire

