

LA SEXUALITÉ DES FEMMES DE PLUS DE 60 ANS, MYTHE OU RÉALITÉ ?

Vieillir, oui ! Mais la vie et l'amour ne s'arrêtent pas à 60 ans. La vie se prolonge et qu'en est-il de l'amour et de la sexualité ? Il n'est plus rare que des couples cheminent longtemps ensemble : autrefois, la durée de l'union avoisinait 20-30 ans, actuellement la vie de couple peut approcher 50 ans, voire plus encore. Par ailleurs, de nombreux seniors veufs ou séparés vivent le bonheur de construire un nouveau couple. Le renouveau de la vie sexuelle et affective peut cependant entraîner peurs et culpabilité à un âge avancé. De nombreuses questions se posent aux personnes âgées : problèmes physiques, manque de tendresse, poids du regard des autres. « Ainsi vieillir, c'est aussi vivre une sexualité qui permet de questionner autrement son parcours de vie en réalisant un bilan affectif et sentimental. Sur le plan sociologique, la révolution des mœurs a modifié la sexualité : celle-ci n'est plus assimilée uniquement à la reproduction, ni systématiquement accolée au mariage. »¹

Parler de la sexualité est une démarche très difficile étant donné l'éducation que la plupart des femmes de cette génération a reçue. La Commission aînées de l'ACRF propose aux femmes la possibilité d'y réfléchir, en s'informant, en osant poser des questions, en décodant des préjugés et en surmontant des peurs. Leur analyse s'appuie au départ sur une conférence de Stéphanie Esmieu, psychologue clinicienne-sexologue aux Cliniques Universitaires de Mont-Godinne : « La sexualité de la femme de plus de 60 ans, mythe ou réalité ? » et s'élargit par le débat et le cinéma.

Au-delà d'une question d'une question personnelle et relationnelle, ce que les femmes de la Commission veulent, c'est arriver à briser un tabou et proposer des pistes d'émancipation et d'autonomie aux femmes pour bien un bien vieillir.

Petit détour par la littérature

Si l'on fait un détour par la littérature, on constate que la sexualité est considérée comme déplacée, dangereuse, ridicule, transgressive... par certains (Voltaire, Oscar Wilde, Foucauld...). Pour d'autres, comme Romain Gary, elle est hors norme. D'autres encore mettent en avant ses composantes relationnelles ou en font l'apologie. Voilà en quelques mots, l'ambiance de plusieurs époques mais aussi celle qui règne aujourd'hui. Mais la tendance générale reste celle-ci : la femme doit se cantonner aux désirs de l'homme. Dans les années 90, la littérature dispense ce message : plus l'homme avance en âge, plus il doit s'abstenir de relations sexuelles qui le fragilisent. La personne âgée n'a pas de désir sexuel, ce serait d'ailleurs honteux et pervers.

¹ E. Hubert, *La sexualité quand on vieillit*, dans En Marche, mars 2010.

La sexologie est une science éminemment jeune

Celui qui commence à en parler n'est autre que Freud... qui déclenche le courroux général quand il ose affirmer que même les enfants ont une sexualité. Kingsley est le premier biologiste à s'intéresser à la sexualité. Mais ce sont Masters et Johnson les véritables piliers de la sexologie. Ils parlent du désir, de l'acte sexuel proprement dit, de la phase orgasmique et de la phase réfractaire. C'est le « avant, pendant et après ».

Hélène Kaplan s'est penchée sur la question du désir. On pense souvent que l'amour va de pair avec le désir mais c'est faux ! L'amour est lié au sentiment de sécurité alors que le désir naît du manque. Par conséquent, si on se sent en sécurité, si l'autre est toujours à nos côtés, il se peut que le désir fasse défaut non par déficit d'amour mais parce qu'on ne creuse pas suffisamment la notion de rencontre entre l'homme et la femme. On sait que l'homme a plus de facilité à rentrer dans l'acte sexuel quand il est face à des stimuli visuels. Pour une femme, par contre, c'est le rituel qui s'avère déterminant : se sentir aimée, choyée, être invitée... Elle sera davantage stimulée par un contexte que par des éléments visuels. L'homme et la femme ne fonctionnent pas de la même façon et il est nécessaire de créer un chemin de l'un vers l'autre. S'aimer et se désirer sont des choses qui s'apprennent et qui s'entretiennent. Sur le plan sexuel, il faut continuer à entretenir cet aspect important de la vie en étant créatif. Réussir sa vie sexuelle a en effet un impact positif sur le bien-être personnel même si elle se vit à deux.

Constat actuel

Les plus de 60 ans représentaient 20 % de la population en 1996 ; ils représenteront 30 % en 2025. Les femmes vivent 20 ans de plus que par le passé, les hommes 18. Il faut donc investir ces années supplémentaires et là, c'est l'inconnu. La sexualité de personnes d'âge mûr et avancé, après avoir connu une longue phase de silence, n'est que très récemment devenue un sujet de société, et de ce fait un objet de recherche.

La sexualité, c'est quoi ?

Avant de parler de la sexualité des aînées, sans doute faut-il se poser la question de notre rapport à la sexualité tout court. Sommes-nous tellement au clair avec ce que elle représente, avec ce que l'on en dit, ou ce que l'on en voit. C'est un chemin difficile et délicat qui touche la vie entière de tout un chacun, qui fait remonter des moments heureux dont il faudrait faire le deuil ou des périodes douloureuses qu'on voudrait effacer, oublier à tout jamais. Pour la Commission aînées, il est important de savoir ce dont on parle. Madame Esmieu fournit quelques brefs repères pour mieux comprendre la sexualité et ce qu'elle apporte

La sexualité est une pulsion de vie qui nous accompagne de la naissance à la mort. Ses composantes sont plurielles. Elles sont corporelles : caresses, toucher, etc. ; psychiques : sentiment d'être en relation avec l'autre, etc. ; mentales : fantasmes, rêves, etc. ; existentielles.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) détermine trois pôles : le pôle biologique, le pôle affectif et le pôle cognitif (les pensées) ; ce sont ces deux derniers qu'il faut surtout investir.

La sexualité devrait conduire à :

- plus de bonheur et de plaisir,
- un sentiment plus grand de sécurité,
- l'augmentation de l'estime de soi.

Ce qu'elle apporte...

Sur le plan physique

C'est comme le sport, elle est excellente pour la santé : le cœur, les poumons, etc. Après un accident cardiovasculaire, l'envie de faire l'amour est toujours présent et l'accomplir est toujours conseillé. Elle exerce un effet favorable sur la beauté : cheveux plus brillants, peau plus douce, diminution des rides... Elle agit aussi sur l'humeur car elle positive le moral et augmente l'estime de soi. Elle contribue à réduire le stress, améliore la qualité du sommeil, active tout ce qui est hormonal renforce l'immunité en augmentant le taux d'androphine. C'est aussi un très bon anti-douleur.

Avec l'âge, les sensations diminuent et des difficultés peuvent apparaître : manque de plaisir, de désir, difficultés d'érection, éjaculation précoce... L'usage de médicaments, d'alcool et de drogues peut être responsable de certains troubles. Il en va de même de maladies comme l'hypertension, le diabète, le cancer...

Sur le plan cognitif

Les stimuli (pensées, fantasmes, mots, images, odeurs...) nous mettent dans un état mental d'ouverture ou de fermeture à la sexualité. Les apprentissages, valeurs et expériences passées exercent également un rôle non négligeable. Chacun est responsable de son propre plaisir. Il est donc important d'habiter sa sexualité si on veut continuer à avoir des relations sexuelles. Si on ne sait pas nous-mêmes ce qui nous procure du plaisir, comment le partenaire pourrait-il le savoir ? Il faut entrer en relation avec son propre corps et prendre soin de soi grâce au yoga, à la relaxation, etc. pour entrer en relation avec l'autre.

Sur le plan affectif

Le couple est un système où tout est communication mais, à côté des 20 % de communication verbale, il y a 80 % de non-verbal (attitudes, comportement, sourire, regard...). Pour se rencontrer, il est essentiel de reconnaître l'autre comme différent de soi. Certains facteurs peuvent brouiller les cartes comme les conflits œdipiens non résolus, une éducation prohibitive, la peur de l'autre, la méconnaissance de son corps, le stress, les conflits masqués...

Et chez les femmes de 60 ans et plus ?²

Chez la femme, l'évolution est pour une large part due à une diminution du taux d'œstrogène sérique pendant la ménopause. Cette baisse œstrogénique conduit à une atrophie des ovaires, de l'utérus et du vagin, lesquels se rétractent et perdent de leur élasticité. En conséquence, les muqueuses vaginales s'assèchent, les femmes

âgées pouvant alors ressentir des douleurs pendant l'acte sexuel, ce qui n'est pas chose rare

La sexualité de la femme ménopausée varie dans une mesure non négligeable selon que la société associe ou non la fin de la fertilité à la fin de sa sexualité. Si, par exemple, la fin de la fertilité s'accompagne d'une valorisation du statut de la femme et de nouvelles libertés, comme cela est d'usage dans nombre de sociétés islamiques et africaines, la ménopause sera vécue avec moins de symptômes physiologiques et psychologiques.

Chez une femme associant étroitement sexualité et procréation, la perte de sa capacité à porter un enfant et à donner la vie risque de la déstabiliser dans sa vie sexuelle. Mais la ménopause peut aussi être vécue comme

² La Commission s'inspire ici des propos de Rainer Hornung, professeur de psychologie sociale et sanitaire à l'Institut de psychologie de l'Université de Zurich entendus lors d'une émission d'Arté en 2007. cfr interview <http://www.arte.tv/fr/vieillir-et-jouir/1391772,cmc>

une libération dès lors que disparaît la crainte d'une grossesse non désirée. La sexualité et la tendresse peuvent contribuer, jusqu'à un âge avancé, à satisfaire les besoins de contact physique, de complicité et d'intimité.

En conclusion

Aujourd'hui, la sexualité est reconnue comme un aspect de la personnalité humaine qui ne peut être dissocié des autres. Les différents pôles, mis en avant par l'OMS : physique, psychologique et relationnel doivent toujours être pris en compte.

Dans une société qui glorifie la performance dans tous les domaines, en particulier dans la vie sexuelle, les aînés vivent particulièrement mal les défaillances de leur corps tandis que l'imaginaire et le désir, eux, sont toujours bien vivaces. La recherche de la Commission aînées permet d'affirmer que si en avançant en âge, on a moins besoin de faire l'amour, on sait maintenant par contre que le plaisir et la satisfaction sont préservés. De ce fait, on privilégie davantage la qualité que la quantité.

Il n'existe pas de modèle à suivre. L'important est de trouver ses propres repères, ses propres normes. C'est aussi de continuer à s'informer. Et surtout d'oser en parler. Parler des manières d'exprimer sa sexualité en tant qu' aîné-e-s ne serait-ce pas aussi offrir aux jeunes une compréhension de cette réalité qui ne soit pas basée sur les performances car... Aussi longtemps que la santé le permet, la sexualité est de mise. L'âge ne signe pas sa fin. De gourmands, on devient gourmets.

Pour la Commission Aînées de l'ACRF
Mireille Brasseur et Brigitte Laurent

En marge de l'analyse

Clés pour une sexualité épanouie

Vivre le plaisir à 2.

Remplacer les repères quantitatifs par des repères émotionnels et relationnels.

Prendre le temps de se rencontrer.

Investir davantage l'érotisme que le génital.

Investir davantage les émotions que les sensations.

Etre créatif.

Rompre avec le passé et accepter de changer ses pôles de références, ses besoins, ses objectifs ; accepter d'évoluer.

Aborder le sexe de manière différente : compter davantage sur l'autre ; la complicité prend toute sa place.

Prendre le temps des préliminaires et de l'érotisme.

Sortir des sentiers battus.

Elles ont vu le film « Le septième ciel » d'Andréas Dresen...

Ce qu'elles en disent...

(...) Ce long métrage démontre non seulement que l'amour n'a pas d'âge puisque les protagonistes ont largement dépassé la soixantaine mais aussi que les flèches de Cupidon frappent au moment et à l'endroit où on s'y attend peut-être le moins.

L'amour peut se vivre en profondeur sans souci de la perfection des corps, la sincérité dépasse tous les clichés (...).

**L'ACRF souhaite que les informations qu'elle publie
soient diffusées et reproduites ;
n'oubliez pas dans ce cas de mentionner la source.**

Avec le soutien de

