

Sexualité des personnes âgées : et pourtant, elle existe !

Le désir et les pensées sexuelles des personnes âgées sont soumis à des tabous, qui tiennent tant aux intéressés qu'à notre société.

Texte : Christoph Hürny

La sexualité constitue une dimension essentielle de l'existence humaine, de la petite enfance jusqu'à un âge avancé. Les livres de gérontologie et de gériatrie n'en parlent toutefois guère, à moins qu'il ne s'agisse de l'hypersexualité, trouble apparaissant chez les personnes atteintes de démence. On a ainsi l'impression que la sexualité n'existe plus, voire qu'elle ne devrait pas exister sur le tard, car elle dérange. Le désir et les pensées sexuelles des personnes âgées restent soumis à des tabous, qui tiennent tant aux intéressés qu'à notre société. Les jeunes trouvent inconvenants les contacts sexuels entre seniors et bien souvent, les enfants préfèrent fermer les yeux sur la vie sexuelle de leurs parents. Dans notre culture du corps parfait et éternellement jeune, où domine un idéal de beauté, les corps âgés et ridés ne font guère fantasmer et on s'en détourne. Jane Fonda (83 ans), pour qui la chirurgie esthétique n'a probablement aucun secret, était interrogée un jour sur son envie de passer une nuit avec un homme



Karl Hauser a réalisé des centaines de lettres d'amour pendant son séjour au home, archivées aujourd'hui au musée im Lagerhaus à Saint-Gall.

plus jeune et vigoureux. Ce n'était pas l'envie qui lui manquait, a-t-elle répondu, mais sa fierté ne lui permettait pas d'exhiber sa peau fripée et elle aurait honte de le faire. Chez les aînés et à l'instar de bien d'autres activités, la sexualité diffère beaucoup d'une personne à

l'autre, qu'il s'agisse de l'attitude, de l'expérience ou des pratiques. Il n'existe donc pas de modèle unique en la matière.

Lettres d'amour de Karl Hauser

L'histoire de Karl Hauser constitue une bonne entrée en matière pour approfondir certains aspects de la sexualité des aînés. Au crépuscule d'une vie laborieuse et remplie d'épreuves de valet de ferme et journalier, il s'est retrouvé isolé et a dû entrer à l'hospice général de Saint-Gall. Seul dans sa chambre,



en proie à une grande solitude affective, il a demandé à voir le directeur pour lui réclamer une partenaire sexuelle. Sa requête a été examinée puis refusée, à cause de son caractère insolite. Au bout d'un certain temps, l'infirmière qui s'occupait de Karl Hauser a réalisé qu'il s'achetait des magazines érotiques qu'il étudiait en détail, s'amusant à copier au crayon les silhouettes féminines représentées. Agacée par une telle pratique, elle a fini par lui ordonner d'y mettre fin, en lui remettant un bloc de dessin et des feutres de couleur pour qu'il donne libre cours à sa fantaisie. Dès ce jour, Monsieur Hauser a composé à son attention, tous les matins, une lettre d'amour richement décorée de cœurs, de vases, de fleurs et de citations tirées de chansons populaires. Il s'accordait ensuite une bière à la cafeteria et fumait un cigare. Jusqu'à sa mort, Karl Hauser a réalisé des centaines de lettres, aujourd'hui archivées au Museum im Lagerhaus de Saint-Gall. Sans aller jusqu'à dire que l'amour platonique soit plus fréquent chez les personnes âgées,

j'aimerais montrer par ce récit que la sexualité cherche toujours un exutoire, même dans des circonstances adverses.

Dans quelle mesure l'activité sexuelle reste-t-elle possible aux aînés ?

La plupart des gens continuent de vivre des expériences ou émotions sexuelles et poursuivent leur activité sexuelle jusqu'à un âge avancé. En effet, les changements hormonaux survenant après la ménopause et l'andropause n'entraînent aucune baisse significative de la libido, contrairement à un préjugé répandu. « Mais



toute joie veut l'éternité », disait déjà Friedrich Nietzsche. Tout prend davantage de temps avec l'âge – perception, pensée, sentiments, mouvements et processus internes du corps. La stimulation physique et psychique devra être d'autant plus intense pour parvenir à l'état d'excitation adéquat. Les muqueuses de l'homme et de la femme sont plus tendres et fragiles, mais demeurent humides en

cas d'expériences intenses. L'érection est plus lente, moins ferme et plus courte. Il faut davantage de patience qu'à 20 ans. La passion facilite toutefois les choses dans les couples de longue date, qu'elle aide à accepter le ralentissement et la diminution de vitalité. Les principaux facteurs perturbateurs sont ici les maladies chroniques et les médicaments pris.

Que faire faute de partenaires ?

Les personnes entretenant une relation tant soit peu stable de longue date ou tombées amoureuses sur le tard ont de bonnes chances de poursuivre leur vie sexuelle jusqu'à un âge avancé. De nombreux couples soignent leur sexualité, en se réservant par exemple régulièrement des moments à deux où des rapports sexuels peuvent intervenir, même sans envie particulière. « Use it or lose it », faisaient déjà remarquer en 1966 les sexologues Masters et Johnson. Les choses se corsent pour les personnes âgées vivant seules et qui, bien souvent, sont isolées et n'ont pas accès à des partenaires potentiels. Cela vaut surtout pour les femmes, plus nombreuses du fait de leur espérance de vie supérieure



à celle des hommes. Or même si ces dernières années, les EMS sont devenus plus permissifs sur la vie sexuelle de leurs résidents et si l'on y voit éclore de belles histoires d'amour, impensables pour des personnes restées seules à la maison, de tels établissements ne peuvent toutefois guère assurer une intimité complète à leurs pensionnaires.



Pourquoi en sait-on si peu sur la sexualité des personnes âgées ?

Les personnes âgées ont honte de parler de leurs expériences ou de leurs besoins sexuels. Le personnel soignant et le corps médical n'est guère plus loquace. Il est par conséquent difficile de savoir ce qu'il en est réellement des besoins sur ce plan. Les résultats des enquêtes menées sont donc rares, et d'ailleurs contradictoires. Or une chose est claire : comme toute autre période de l'existence, le grand âge possède lui aussi une dimension sexuelle. L'activité sexuelle et son intensité diffèrent beaucoup, en fonction du parcours biographique ou du développe-



ment psycho-sexuel atteint. La variété des pratiques est par conséquent infinie : du soulagement de ne plus « devoir » au désespoir de ne plus « pouvoir », en passant par le choix d'en rester aux caresses et câlins ou par la poursuite de relations intimes. Il est important ici que chacune et chacun puisse faire autant que possible ce qui lui fait du bien, et que les deux y trouvent leur compte. Selon le vieil adage voulant que ce qui convient aux deux partenaires est acceptable pour le couple. ■



Christoph Hürny

Prof. Dr. med., ancien médecin-chef de la clinique gériatrique de Saint-Gall et chargé de cours en médecine psychosociale à l'Université de Berne. Président de l'hospice de Saint-Gall, membre du conseil de fondation de Pro Senectute et de Palliative Care Suisse orientale.

✉ christoph.huerny@bluewin.ch

Pour en savoir plus :

Le rapport «Aspekte der sexualmedizinischen Beratung von älter werdenden Menschen» de Karoline Bischof, Dr. med., propose un tour d'horizon de la question. Scannez le code QR.

