



Sexualité et vieillesse

(416) 513-0440

www.realizecanada.org

info@realizecanada.org

réalise UN MOTEUR
DE CHANGEMENT POUR
LES PERSONNES VIVANT
AVEC LE VIH ET D'AUTRES
INVALIDITÉS ÉPISODIQUES



Sexualité et vieillissement

De nombreuses personnes âgées de plus de 50 ans ont une vie sexuelle épanouie ou aimeraient en avoir une. Cependant, il peut être difficile de trouver des informations sur la manière de maintenir une vie sexuelle saine ou de se sentir à l'aise pour demander de l'aide. Bien que le vieillissement puisse apporter des changements à votre sexualité, en apprendre davantage peut vous permettre de vivre comme vous le souhaitez.



En vieillissant, la plupart des gens sont-ils toujours intéressés par le sexe ?

Oui. Bien que chacun soit différent, la majorité des adultes plus âgés restent intéressés par le sexe. Leurs intérêts peuvent évoluer et s'adapter en fonction des limitations causées par le vieillissement ou simplement des changements dans les préférences et les partenaires. Des recherches montrent même qu'être optimiste à propos du sexe en vieillissant est associé à une plus grande satisfaction sexuelle au fil des années.^{1,2}

1,2. <https://www.realizecanada.org/wp-content/uploads/SHOP-Reference-List.pdf>



Alors, pourquoi le sexe chez les personnes âgées est-il parfois tabou ?

Il peut y avoir beaucoup de honte associée au sexe en vieillissant. Cela peut amener les gens à penser qu'ils ne peuvent pas en parler ou qu'ils ne devraient pas avoir de vie sexuelle. Cela peut aussi rendre la discussion avec un médecin plus difficile. Mais cela ne devrait pas vous empêcher d'explorer et de profiter du sexe si vous le souhaitez. ³

3. <https://www.realizecanada.org/wp-content/uploads/SHOP-Reference-List.pdf>



Comment le vieillissement affecte-t-il les capacités sexuelles ?

Le vieillissement peut provoquer des changements physiques au niveau du vagin, rendant la pénétration moins confortable. Il peut aussi réduire la lubrification naturelle du vagin, mais l'utilisation d'un lubrifiant peut aider. Il peut également devenir difficile pour un pénis de rester en érection, mais des options, y compris des médicaments, peuvent aider. ^{4,5,6}

^{4,5,6}. <https://www.realizecanada.org/wp-content/uploads/SHOP-Reference-List.pdf>



Comment la ménopause affecte-t-elle la sexualité ?

La ménopause peut entraîner une augmentation ou une diminution du désir sexuel, selon la personne. Certaines femmes en ménopause utilisent des hormones pour traiter des symptômes comme les bouffées de chaleur, et ces hormones peuvent augmenter le désir sexuel. ⁷

7. <https://www.realizecanada.org/wp-content/uploads/SHOP-Reference-List.pdf>



Comment d'autres problèmes de santé sont-ils liés au sexe et au vieillissement ?

Des problèmes de santé physiques comme l'arthrite et la douleur chronique peuvent rendre les rapports sexuels inconfortables. Des maladies comme le diabète et les maladies cardiaques peuvent rendre difficile l'obtention d'une érection pour certaines personnes. La démence et d'autres affections similaires peuvent également affecter le sexe, y compris la capacité d'une personne à donner son consentement. La santé mentale peut aussi influencer sur le désir sexuel. Enfin, certains médicaments peuvent avoir des effets secondaires sur la santé sexuelle.^{8,9}

8,9. <https://www.realizecanada.org/wp-content/uploads/SHOP-Reference-List.pdf>



Comment puis-je continuer à avoir du plaisir sexuel malgré les changements ?

En plus des conseils mentionnés précédemment, comme essayer des lubrifiants ou utiliser des médicaments contre la dysfonction érectile, de nombreux adultes modifient leurs pratiques sexuelles en vieillissant. Cela peut inclure un accent plus marqué sur l'intimité, comme les câlins et les baisers, et moins sur les rapports sexuels pénétrants. Explorer de nouvelles façons de pratiquer le sexe peut mener à de nouvelles découvertes et intérêts. Accordez-vous plus de temps pour l'activité sexuelle et assurez-vous que votre espace est adapté à vos besoins de mouvement. Maintenir un mode de vie sain (comme bien manger, faire de l'exercice et éviter de fumer et de boire) peut également aider.^{10,11,12}

^{10,11,12.} <https://www.realizecanada.org/wp-content/uploads/SHOP-Reference-List.pdf>



Que faire si je n'ai pas de partenaire pour avoir des relations sexuelles ?

Certaines personnes remarquent qu'en vieillissant, il n'est pas toujours facile de vivre une relation à la fois émotionnelle et sexuelle avec une seule personne. Elles peuvent aussi perdre un partenaire ou se retrouver à chercher de nouvelles relations qui correspondent à leurs besoins. De nombreuses personnes âgées découvrent également que le plaisir solitaire (masturbation) est un moyen agréable de répondre à leurs besoins.¹³

13. <https://www.realizecanada.org/wp-content/uploads/SHOP-Reference-List.pdf>



Comment puis-je avoir des rapports sexuels de manière sécuritaire ?

N'oubliez pas que, bien que vos besoins spécifiques en matière de santé sexuelle puissent changer en vieillissant, les infections sexuellement transmissibles sont en augmentation chez les personnes âgées. Il y a également de nombreux autres problèmes de santé à prendre en compte. Assurez-vous de pratiquer des relations sexuelles protégées et consultez un professionnel de santé en qui vous avez confiance.

**Pour en savoir plus sur
la sexualité et le
vieillissement, et pour
explorer d'autres
ressources, visitez:**

www.RealizeCanada.org

réalise

UN MOTEUR
DE CHANGEMENT POUR
LES PERSONNES VIVANT
AVEC LE VIH ET D'AUTRES
INVALIDITÉS ÉPISODIQUES

(416) 513-0440

www.realizecanada.org

info@realizecanada.org