

Et si le meilleur de la vie sexuelle commençait après 60 ans?

Parler de sexe à 70 ans choque encore certains. Pourtant, comme disait ma grand-mère, c'est l'un des rares sujets où l'expérience compte vraiment! Lors des deux derniers jeudis de la FAAG, les conférences ont porté sur la sexualité des seniors. Face au silence tenace autour de ce thème, la commission de rédaction l'a retenu. Une présentation contextualise le propos. La première conférence ci-dessous traite du lien entre sexualité et santé. Le mois prochain, la jouissance sera l'objet de la deuxième conférence.

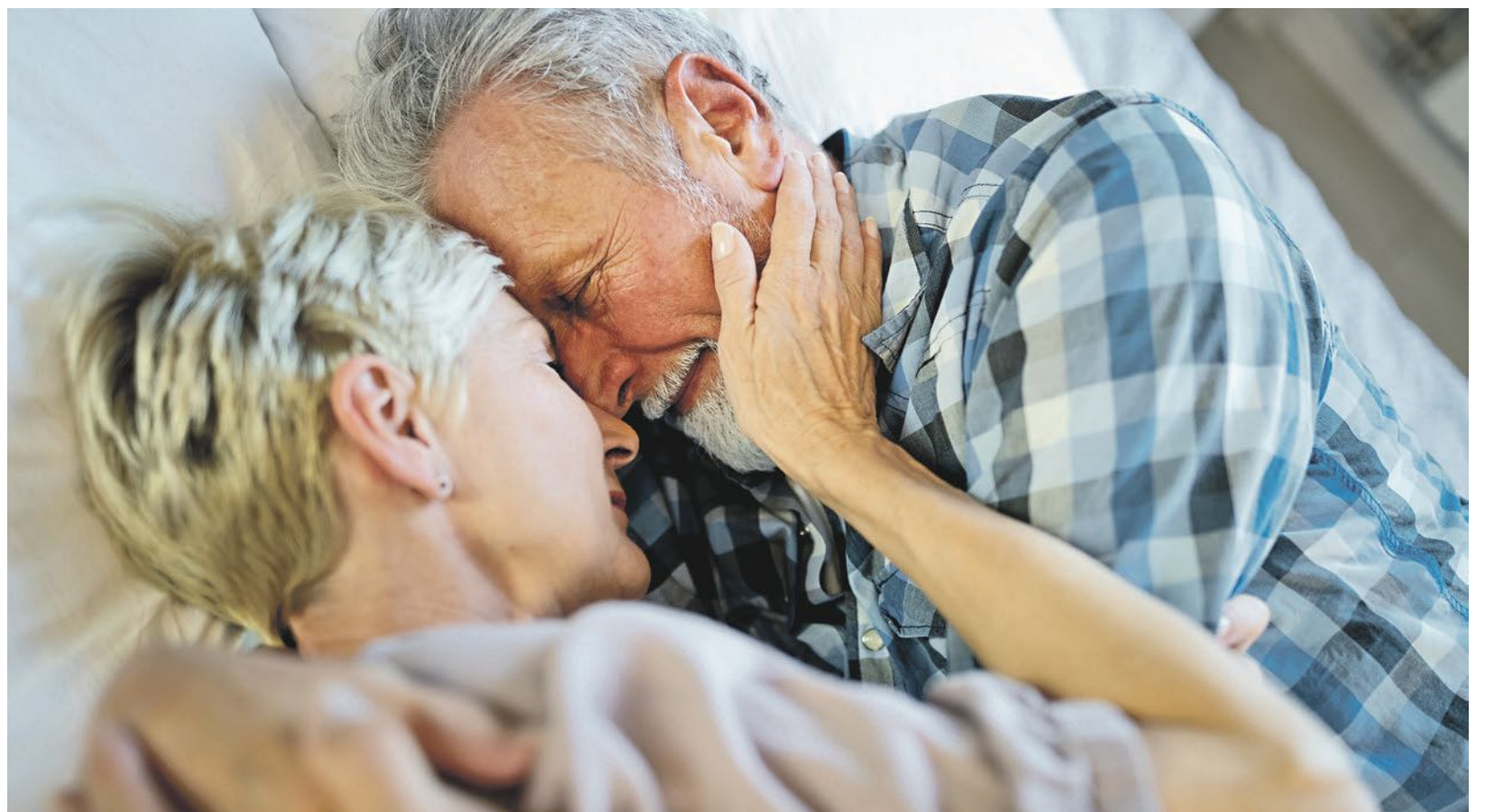
ULRICH JOTTERAND

La sexualité après 60 ans est-elle encore un tabou? En Suisse romande, les 60 ans et plus ont connu le plus souvent à 20 ans un cadre conservateur, où la «bonne conduite» primait et où on ne parlait pas de «ça» en famille; à l'école, le butinage des abeilles devait tout expliquer! Aujourd'hui encore, les jugements péremptifs, définitifs et le plus souvent excessifs ne manquent pas.

Il y a 60 ans, pouvait-on imaginer un spectacle à la Comédie de Genève tel que *La vie secrète des vieux* où la sexualité est le thème central; pouvait-on imaginer qu'une émission de France Culture diffuse en milieu d'après-midi une émission sur boules de geisha avec le témoignage d'une femme de 70 ans qui a connu enfin son premier orgasme? Pouvait-on imaginer qu'une association genevoise organise deux conférences sur la santé sexuelle des seniors?

Le consentement et le dialogue sont devenus centraux

Merci à la FAAG, aux trois conférencières et à Hans-Peter Graf d'avoir organisé ce printemps deux conférences sur ce thème. Le public était clairsemé mais intéressé. S'il est encore difficile d'échanger sur ce sujet, des fenêtres s'ouvrent. Qu'avons-nous appris? Le consentement et le dialogue



La diversité des formes de couple ouvre la voie à des intimités apaisées.

NDABCREATIVITY

sont devenus centraux. Là où l'on parlait peu ou pas, on peut négocier désormais les envies, les limites, le rythme. Ces échanges n'enlèvent rien à la spontanéité et permettent de retrouver un plaisir partagé, sans injonction de performance.

Les formes du couple se sont diversifiées: vie en solo,

veuvage, recompositions, couples «chacun chez soi». Toutes peuvent être le théâtre d'une intimité apaisée. La lenteur retrouve ses droits: caresses, temps long, attention aux sensations. L'intimité dépend aussi parfois des petits obstacles (fatigue, traitements, cohabitation). On s'adapte: moments en journée,

rituels discrets, chambres accueillantes, gestes simples qui libèrent l'esprit. Le rapport au corps s'adoucit. Les marques de la vie deviennent des souvenirs partagés.

Le désir n'est pas rétréci: il se déploie autrement – complicité, humour, massages, projets communs. L'important est de rester à

l'écoute de soi. L'important n'est pas de «faire comme...», mais de trouver ce qui fait du bien. A chacun de choisir son tempo: la sexualité, à tout âge, reste une promesse de lien, de douceur et de vitalité. Le cœur du sujet, lui, n'a pas changé: le respect, la tendresse, la joie d'être reconnu par l'autre. ■

Sexualité et physiologie: s'épanouir à tout âge!

La conférence de Catherine Troadec, psychologue - sexologue et d'Angela Walder-Lamas, sagefemme spécialiste en santé sexuelle, de l'unité de santé sexuelle et planning familial des HUG, a rappelé une idée simple: la sexualité n'est pas l'apanage de la jeunesse. Elle évolue, se réinvente et peut rester source de plaisir.

Qu'est-ce que la santé sexuelle? Elle ne se réduit pas à l'absence de maladie. Elle mêle bien-être physique, émotionnel et social, et s'ancre dans des droits essentiels: consentement, information, liberté d'avoir des enfants ou non, accès aux soins. A cela s'ajoutent des «scripts» culturels qui façonnent nos attentes – performance, centralité de la pénétration, jeunisme, âgisme – et peuvent faire oublier que tout le corps peut être source de sensations, avec ou sans pénétration.

Que change l'âge? Moins qu'on ne le croit. Les freins viennent surtout de la solitude, des deuils, de maladies chroniques ou d'idées reçues («ce n'est plus de mon âge»). Mais l'âge apporte du temps, une meilleure connaissance de soi et une communication apaisée.

Du côté des femmes, la ménopause modifie la réponse sexuelle: le désir devient moins «pulsionnel» et plus «décisionnel». Les muqueuses s'affinent, la lubrification est plus lente; peuvent survenir sécheresse, irritations ou douleurs lors des pénétrations. Ce tableau, appelé syndrome génito-urinaire de la ménopause (SGUM), s'accompagne parfois de symptômes urinaires. Bonne nouvelle: des solutions existent. Lubrifiants et hydratants, hygiène de vie, entretien du plancher pelvien et, en cas de sécheresse marquée, œstrogènes locaux apportent un bénéfice; les traitements hormonaux généraux se discutent au cas par cas.

Du côté des hommes, le flux sanguin diminue un peu, les érections sont plus lentes et parfois moins rigides, la période réfractaire

s'allonge. Parler de «troubles de l'érection» plutôt que d'«impuissance» lève le stigmate, d'autant que ces troubles peuvent annoncer une hypertension ou un diabète. Des médicaments existent, efficaces s'il y a du désir; la physiothérapie du plancher pelvien et certains accessoires peuvent aider. Plusieurs traitements courants influencent aussi la sexualité: un échange avec son médecin permet souvent des ajustements.

Un apprentissage commun

Apprivoiser une temporalité différente: l'excitation monte plus lentement, la lubrification demande plusieurs minutes et, après l'orgasme, l'intervalle de reprise s'allonge. Plutôt que d'y voir une fin, c'est l'occasion d'explorer d'autres rythmes, d'autres caresses et de nouveaux points de plaisir, en privilégiant confort, écoute et humour.

Des lieux d'écoute existent, gratuits et confidentiels, attentifs aussi aux réalités des personnes LGBTQIA+. La sexualité ne s'éteint pas avec l'âge; elle change de saison. En parlant, en s'informant et en consultant quand il le faut, chacune et chacun peut préserver une vie intime vivante et joyeuse, à son propre tempo. **UJ**