

Comment continuer à jouir et à faire jouir?

Le mois dernier, une première conférence sur la santé sexuelle était présentée. Ce mois-ci, c'est la question du plaisir qui est abordée avec tact mais sans circonlocutions. La conférence de Judith Aregger, présidente de l'association Corps solidaires (assistance sexuelle), a offert l'occasion de parler de sexualité pour des seniors de 60, 70 ou 80 ans en toute liberté. Une bibliographie permet de découvrir les splendeurs et les petites misères de la sexualité des seniors.

ULRICH JOTTERAND

On ne s'attendait pas à voir aussi peu de monde à ce jeudi de la FAAG. Judith Aregger a su intéresser le public: loin des clichés, la sexualité ne s'éteint pas: elle se transforme, gagne en lenteur, en attention et en créativité. Le tabou, pourtant, persiste. Beaucoup de femmes évitent de s'exprimer par crainte d'être jugées; les hommes, eux, se mesurent encore trop souvent à une norme virile centrée sur la performance. Or l'important n'est ni le modèle pornographique ni le «faire comme avant», mais le consentement, la communication et le plaisir – partagé ou solitaire. La santé sexuelle, entendue comme bien-être physique, psychique et social, englobe identités, intimité, croyances et pratiques. Chacun-e en vivra des dimensions différentes, au fil des âges et des rencontres.

Suis-je normal-e?

Nous apprenons tous un «script» sexuel: routines rassurantes, gestes attendus, silences aussi. Avec l'âge, il vaut la peine de le réécrire. La



Vieillir, c'est aussi réinventer le désir, le plaisir, l'art de se faire du bien.

NADIA/PEOPLEIMAGES.COM

question «suis-je normal-e?» n'a guère de sens; il y a autant de sexualités que d'individus. Ce qui compte: le tact, la curiosité, le droit de dire oui, non, ou pas maintenant. Côté corps, des changements surviennent. Chez les femmes, on privilégie des préliminaires prolongés, des lubrifiants adaptés, une activité sexuelle régulière – l'auto-érotisme compris – et, si besoin, un avis médical. Le désir ne disparaît pas par principe; il peut même s'affirmer lorsque l'on se sent plus libre. Chez les hommes, les érections spontanées deviennent moins fréquentes; le temps réfractaire s'allonge, ce qui est normal. Des aides existent (inhibiteurs de la PDE5) mais doivent être employés correctement et sur conseil médical; surtout, on sort du mythe «être un homme = bander»: la pénétration n'est qu'une possibilité parmi d'autres.

Des aides simples à l'assistance sexuelle

La vie intime dépend également de la santé globale, des effets de certains médicaments,

du cadre de vie et des revenus. En institution, l'intimité est fragile: portes sans clé, va-et-vient, regards non désirés. Des solutions simples – signalétique «ne pas déranger», organisation respectueuse – existent. Les accessoires (coussins, sextoys, lubrifiants) compensent une sensibilité moindre ou des limitations physiques. Enfin, l'assistance sexuelle offre, dans un cadre associatif et éthique, un accompagnement à la vie affective et sensuelle de personnes très dépendantes.

Temps, consentement, écoute, sécurité

La sexualité ne s'arrête pas avec l'âge. Elle se réinvente, moins automatique, plus profonde. Pour retrouver du plaisir, on cultive l'estime de soi, on parle, on explore, on adapte le «script», on demande de l'aide médicale ou psychosexuelle au besoin. Surtout, on s'accorde du temps, car la sexualité, à tout âge, en demande. ■

JEUDIS DE LA FAAG

Comment vivre au grand âge?

Les 2 et 16 octobre 2025, de 14h30 à 16h30, à l'auditorium de l'UOG, place des Grottes 3, 1201 Genève.

Le nombre des âgé-e-s de 100 ans ou plus a explosé à plus de 2200 personnes en Suisse, parmi elles (fin 2024) 191 femmes et 34 hommes à Genève! Comment vivent-elles? Surprise: 37% des centenaires de l'enquête SWISS100 vivent encore à domicile! Découvrons un dispositif proposé à Genève pour accompagner les personnes âgées fragilisées.

1^{er} jeudi, 2 octobre, 14h30-16h30 Comment vit-on comme centenaire en Suisse et à Genève?

Présentation des résultats de l'étude SWISS100, la première étude nationale sur les centenaires en Suisse, complétée par quelques témoignages sur des visites à des centenaires genevois.

Avec **Prof. Daniela Jopp**, cheffe de projet principale SWISS100, Université de Lausanne, Institut de psychologie, Centre interdisciplinaire de recherche sur les parcours de vie et les vulnérabilités. **Pablo Ferreira**, délégué à la longue vie – Ville de Genève et **Natasha Wüst**, Chancellerie d'Etat, qui ont rendu visite à des jubilaires centenaires à Genève.

Puis du 16 octobre au 13 novembre: Exposition aux Bastions de photos SWISS100 de centenaires genevois!

2^e JEUDI, 16 octobre, 14h30-16h30 COGERIA

Le dispositif pluridisciplinaire genevois COGERIA vise à contribuer au maintien à domicile des personnes âgées de 65 ans et plus. Afin d'anticiper et prévenir les situations de fragilité, l'équipe COGERIA propose une consultation gériatrique globale, à la fois médicale et sociale, à domicile. Un plan de soins personnalisé est ensuite assuré en étroite collaboration avec les médecins traitants et les autres services d'aide et de soins de première ligne.

Avec **Sabine Alder**, assistante sociale Pro Senectute à COGERIA et **Béatrice Hirsch**, responsable de l'équipe infirmière IMAD de COGERIA.

Fondation pour la Formation des Aînées et des Aînés de Genève. Entrée libre, flyer & documents sur www.faaag-ge.ch/post/comment-vivre-au-grand-age

Avec le soutien de la République et canton de Genève et de la Ville de Genève.

Pour aller plus loin

Ouvrages

Ménopause, andropause et autres aventures climatiques (E. Thiébaud, 2024)
Un essai vif et décomplexant: on parle bouffées, libido et couple sans drame, avec humour et des informations solides.

Sexualité et pathologies du vieillissement chez les hommes et les femmes âgés (M.-H. Colson, Gériologie & société).
Une analyse du vieillissement corporel et de son influence sur le plaisir et la santé sexuelle.

Jouissance Club, une cartographie du plaisir (Jüne Plä, 2019)
Un guide léger, ludique, illustré et inclusif. Pour mettre et remettre le plaisir au centre sans prise de tête ni recherche de performance.

Cafés Sexos (Dre J. Buffat, 2015)
Cet ouvrage aborde sans fard la sexualité avec tact et pédagogie et sans jugement.

Sensate Focus – Instructions et Conseils (G. Lemouton, 2023, PDF)
www.gael-lemouton.com/wp-content/uploads/2023/06/sensate-focus.pdf

Exercices progressifs pour «réapprendre» le toucher et le plaisir, sans pression de performance.

Sites internet

www.corps-solidaires.ch
Site romand dédié à l'accompagnement, à l'intimité et au toucher, avec une approche respectueuse et encadrée en lien direct avec la conférence ci-dessus.

www.faaag.ch
Le site de la FAAG propose encore d'autres références bibliographiques. Ainsi que les diapositives (au format PDF) qui accompagnaient les deux conférences.

Reportage RTS

RTS, *Mise au Point*, 22.06.2014: Vie intime en EMS.
www.rts.ch/play/tv/mise-au-point/video/vie-intime-en-ems?id=5951346
Une émission brève mais percutante: des témoignages qui ouvrent le débat. Malheureusement, d'autres émissions sur le sujet ne sont actuellement plus accessibles.

Reportage radio

France Culture, Emission *Les pieds sur terre, Dernières nouvelles du sexe*, podcast, en particulier les épisodes 13 et 14.