

Toujours en Forme : La Sexualité à un Âge Avancé

Auteur : Kiki Kallis -- The Learning Edge Ventures Ltd

La sexualité est un aspect essentiel de la santé et de l'identité humaine tout au long de la vie. Pourtant, elle reste un sujet tabou, souvent négligé dans les discussions sur le vieillissement.

Il est communément admis que l'intérêt et l'activité sexuels diminuent considérablement avec l'âge. Mais contrairement à cette croyance répandue, des recherches montrent que les personnes âgées continuent d'avoir des comportements sexuels et de valoriser l'intimité. Néanmoins, elles font face à de nombreux défis en matière de santé sexuelle, qu'il s'agisse des changements physiologiques naturels liés à l'âge ou des barrières sociales et émotionnelles. Aborder ces défis est crucial pour promouvoir un vieillissement sain et améliorer la qualité de vie des aînés.

Changements biologiques et psychologiques avec l'âge

En vieillissant, les changements biologiques affectent souvent la fonction et le désir sexuels. Les hormones clés comme l'œstrogène et la testostérone diminuent généralement, entraînant des modifications physiques qui influencent la sexualité. On sait par exemple que chez les femmes, la ménopause peut provoquer une sécheresse vaginale, rendant les rapports sexuels douloureux et réduisant l'excitation et le désir. Chez les hommes, l'âge peut s'accompagner de dysfonctionnements érectiles ou d'une baisse de la libido.

Outre ces changements hormonaux, de nombreuses personnes âgées rencontrent des problèmes de santé qui interfèrent avec leur sexualité. Les maladies cardiovasculaires, le diabète ou l'arthrite, par exemple, peuvent limiter l'expression sexuelle. De plus, les antidépresseurs et les médicaments pour la tension artérielle ont souvent des effets secondaires qui inhibent la fonction sexuelle.

Sur le plan psychologique, le désir sexuel des seniors peut être affecté par divers facteurs. Les maladies chroniques, une faible estime de soi, la dépression ou des inquiétudes liées à l'image corporelle peuvent diminuer leur envie d'intimité. Par ailleurs, l'impact psychologique du vieillissement, notamment la peur de perdre ses capacités physiques ou mentales, peut décourager les individus de rechercher ou de profiter de l'intimité sexuelle.

Défis sociaux et émotionnels

À un âge avancé, de nombreuses personnes font face à des défis sociaux et émotionnels majeurs qui influencent leur expression sexuelle. La perte d'un conjoint ou d'un partenaire de

longue date est particulièrement marquante, car elle engendre non seulement un profond chagrin, mais aussi une diminution de l'activité sexuelle. La perte d'intimité et la solitude qui en découle peuvent provoquer des sentiments d'isolement, de dépression et une baisse de l'estime de soi.

La stigmatisation entourant la sexualité des personnes âgées aggrave ces problèmes. La société a souvent tendance à considérer les seniors comme sexuellement inactifs ou désintéressés, ce qui peut isoler davantage les individus et décourager les discussions ouvertes sur la santé sexuelle et une vie sexuelle active. De plus, de nombreuses personnes âgées, en particulier les femmes, constatent que leurs besoins et désirs sexuels sont souvent ignorés par les professionnels de santé et les membres de leur famille.

Les défis de l'expression sexuelle dans les établissements de soins de longue durée

Les établissements de soins de longue durée présentent des défis uniques pour l'expression de la sexualité, rendant encore plus difficile pour les résidents âgés d'avoir une vie sexuelle active. La vie en communauté limite souvent l'intimité, créant des obstacles pour ceux qui cherchent des interactions intimes. Les espaces partagés et le manque de limites personnelles peuvent provoquer un malaise ou une réticence à exprimer des désirs sexuels. De plus, les règles institutionnelles peuvent décourager, voire interdire, les comportements sexuels, que ce soit pour des raisons morales ou pratiques.

Les attitudes du personnel envers la sexualité des seniors posent également problème. De nombreux professionnels de santé reçoivent une formation minimale sur la santé sexuelle des populations vieillissantes, ce qui les rend mal à l'aise pour aborder, voire reconnaître, ces besoins. Par ailleurs, les troubles cognitifs comme la démence soulèvent des questions éthiques concernant le consentement sexuel, notamment la capacité des individus à comprendre pleinement la nature de l'activité sexuelle ou à donner un consentement éclairé.

Genre, identité et inclusion à un âge avancé

Les obstacles à l'expression sexuelle sont encore plus nombreux pour les personnes âgées LGBTQ+. La stigmatisation liée à la fois au vieillissement et à l'orientation non hétérosexuelle peut entraîner une marginalisation et une exclusion des services de santé. Les individus LGBTQ+ peuvent faire face à des discriminations ou à un manque de compréhension dans les établissements de soins de longue durée, et ils peuvent se sentir obligés de cacher leur orientation sexuelle ou leur identité de genre pour éviter des traitements négatifs.

Les attentes genrées et les normes culturelles jouent également un rôle important. Les femmes âgées, par exemple, sont souvent confrontées à des stéréotypes âgistes et sexistes

qui les dépeignent comme peu attirantes ou désintéressées par le sexe. À l'inverse, les hommes âgés peuvent rencontrer des difficultés liées à leurs capacités physiques ou à la peur d'être perçus comme « moins masculins » en raison de problèmes sexuels.

Vers une affirmation de la santé sexuelle en fin de vie

Promouvoir une sexualité saine chez les personnes âgées nécessite une approche multidimensionnelle. Les médecins, les infirmiers et autres professionnels de santé devraient être formés pour initier des conversations sur la santé sexuelle des seniors, quel que soit leur sexe ou leur identité de genre, en abordant à la fois les aspects physiques et émotionnels de la sexualité. Une communication ouverte sur les changements liés à la santé sexuelle et la fourniture de soins médicaux appropriés sont essentielles pour maintenir le bien-être sexuel.

Les aidants dans les établissements de soins de longue durée devraient également être éduqués sur la manière de favoriser un environnement qui soutient l'expression sexuelle, tout en respectant l'intimité et le consentement des individus. De plus, les résidents peuvent préserver leur indépendance sexuelle grâce à des politiques claires qui reconnaissent leurs droits en la matière.

Lutter contre la stigmatisation sociale et promouvoir une culture positive envers l'âge et la sexualité est primordial. Des campagnes de santé publique et des efforts de sensibilisation peuvent aider à faire évoluer les attitudes sociétales envers la sexualité des seniors, encourageant une vision plus inclusive et respectueuse du vieillissement et de l'expression sexuelle.

La sexualité à un âge avancé est une question complexe et souvent peu discutée, mais cruciale pour le bien-être des personnes âgées. Des effets physiologiques du vieillissement aux obstacles émotionnels et sociaux, de nombreux aînés rencontrent des défis importants en matière de santé sexuelle. Pourtant, avec des soins médicaux adaptés, un soutien social et des politiques inclusives, il est possible de soutenir leur expression sexuelle et leur intimité. Répondre à ces besoins améliore non seulement leur qualité de vie, mais contribue aussi à déconstruire les stéréotypes nocifs et à promouvoir une société plus inclusive.

En reconnaissant et en soutenant la sexualité des aînés, nous affirmons que le bien-être sexuel est un droit humain fondamental, quel que soit l'âge.

Bibliographie:

DeLamater, J.(2012). Sexual expression in Later Life: A Review and Synthesis. *Journal of Sex Research*, 52(7), 681-694.

Fileborn, B., Luntamo, S., & Kaye, L. (2017). The sexual health of older adults: A comprehensive review. *The Gerontologist*, 57(6), 1137-1153. <https://doi.org/10.1093/geront/gnx118>

Gott, M., & Hinchliff, S. (2003). "I think it's good to talk to somebody": A review of older people's views about sexual health. *Social Science & Medicine*, 56(8), 1591-1600.

Hughes, M., Murry, D., & Markey, R. (2011). LGBTQ+ older adults and sexual health: A growing need for inclusion. *Health & Social Care in the Community*, 19(4), 14-21. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2524.2011.01032.x>

Lindau, S. T., Schumm, L. P., Laumann, E. O., & Levine, K. (2007). A study of sexuality and health among older adults in the United States. *New England Journal of Medicine*, 357(8), 762-774.

Villar, F. (2019). Sexual expression and sexual practices in long-term residential facilities for older people *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 58(1), 14-19. [https://www.researchgate.net/publication/372263787 Sexual expression and sexual practices in long-term residential facilities for older people](https://www.researchgate.net/publication/372263787_Sexual_expression_and_sexual_practices_in_long-term_residential_facilities_for_older_people)