

# La Santé sexuelle des seniors

## Parlons-en...

- Quelles représentations ai-je des besoins et/ou difficultés?
- Comment j'accueille le sujet? Quelles résonances?
- Comment l'institution appréhende les situations?
- 



Générations Sexualités Neuchâtel  
Grand-rue 18 / 2034 Peseux  
[www.gsn-ne.ch](http://www.gsn-ne.ch)

[vincent.jobin@ne.ch](mailto:vincent.jobin@ne.ch)  
079 772 04 50

# Sénior, nom latin: « plus âgé »

- Qui concerne les **plus de 50 ans**
- Confirmé, sur le plan professionnel
- Se dit d'un sportif qui a dépassé l'âge limite des juniors (plus de 20 ans) et moins de 45 ans (vétérans).
- 3<sup>ième</sup> âge: notion abstraite et selon l'OMS est de 65 ans et plus mais dans une représentation occidentale, plutôt 75 à 85 ans
- 4<sup>ième</sup> âge: au-delà

# Sénior and co

- 18.7% sont âgés de plus de 65 ans en 2019 en Suisse (+1.8%)
- 0 -19 ans 19.9% en 2019, 20% en 2018
- Espérance de vie
  - *45 ans au début du 20<sup>è</sup> siècle*
  - *Supérieure à 80 ans au 21<sup>è</sup> siècle*
- 30 ans de vie possible après la ménopause aujourd'hui
- 20 à 30 ans de vie possible après la retraite contre 2 à 8 ans auparavant

# Contexte, stéréotypes, tabous, regard

- Sujet chargé de tabous: surtout lorsque la sexualité n'est pas étroitement liée à la procréation
- Reconnaissance que la sexualité contribue à un meilleur état de santé globale
- Population ayant traversée la révolution « sexuelle »: 18 ans en 68 / 71 ans aujourd'hui
- LGBTIQ+ et institutions (coming out, séropositivité, trans\*)
- Célibataires après une relation longue (séduction, gestion des risques, etc
- Sujet de l'âge chargé de tabous

# Contexte, stéréotypes, tabous, regard

La sexualité comme pression existentielle?

Pressions existentielles (sources d'anxiété) selon Irwin Yalom

- Responsabilité
- Finitude
- Quête de sens
- Perfection VS Imperfection
- Solitude

Vivre son corps, tendre vers le « vivant »,  
à l'orée de sa mort?

# Idées toutes faites (stéréotypes)

- Plus de désir sexuel, ni de libido
- Ne sont plus performantes (sous-entendu « mécaniquement »)
- Pas attirantes
- Vieux pervers, « cougar », ...
- Dangersité (état de santé physique, médicaments, pathologies cardio-vasculaires, etc)
- Ridicule, indécent

# Quelques données

- **Rapports sexuels**

- Entre 57 et 64 ans: 83% des hommes sont actifs – 62% des femmes
- Entre 65 et 75 ans: 67% des hommes sont actifs – 40% des femmes
- Au-delà de 75 ans: 38% des hommes sont actifs – 17% des femmes
  
- 78% des hommes de plus de 75 ans ont encore une épouse. 40% pour les femmes du même âge.

- **Masturbation**

- 52% des hommes
- 25% des femmes

- **Rapport oraux-génitaux**

- 55% des hommes
- 25% des femmes

# Evolution de la sexualité avec l'âge

- Contacts physiques chaleureux, sensualité, tendresse, plus que performance
- En plus du plaisir et de la satisfaction, gage de maintien de bonne santé et longévité
- Santé physique (handicaps corporels liés à l'âge) et santé mentale (dépression, démence, etc) et vie sociale (isolement, solitude, dépendance, etc) impactent la sexualité.
- La question couple VS célibataire (fréquence rapports, désir)
- Traitements hormonaux (trouble du désir) et traitement de « l'impuissance » (Cialis, Viagra, etc)



# La biologie

- **La femme** « Ménopause »

- Arrêt des règles, début ostéoporose (raréfaction du tissu osseux). Effondrement de l'estradiol (œstrogène) nécessaire à la fertilité.

Symptômes : bouffées de chaleur, état dépressif, transpiration, insomnie, sécheresse et atrophie vaginale, fatigue, maux de tête, prise de poids, perte des cheveux, sécheresse et rides de la peau, modification des seins

- Insuffisance hormonale

Symptômes : perte du désir, des fantasmes, des rêves érotiques, baisse d'excitabilité et capacité orgasmique, baisse d'activité sexuelle, masse musculaire, obésité abdominale, baisse de vitalité et bien-être, fatigabilité, estime de soi, tr. anxio dépressifs

- Troubles gynécologiques fréquents : fibrome (tissu musculaire, tumeur bénigne), polypes (excroissance), prolapsus (descente d'organes)

# La biologie

- L'homme

- « Andropause »

- Conservation de la fonction de reproduction, même si atténuée
    - Baisse progressive de la fonction hormonale
      - Chute progressive des androgènes (testostérone)
      - Commence vers 30 ans, 1% par an
      - Symptômes : baisse de la libido, baisse de l'activité sexuelle, fonction érectile diminuée, disparition des érections nocturnes et matinales spontanées, éjaculation amoindrie, fatigabilité, troubles du sommeil, diminution musculaire, augmentation de la masse grasse, irritabilité ou indifférence, perte d'estime de soi, perte de motivation et d'élan vital, perte de combativité, troubles de concentration, troubles de la mémoire récente

# Troubles sexuels

- Chez la femme

- Désir
- Stimulation
- Lubrification
- Atrophie vaginale: diminution de la souplesse vaginale et amincissement des parois vaginales (douleurs, irritations, sécheresse, troubles urinaires, saignement)
- Orgasme
- Image de soi (corporelle, capacités)

# Troubles sexuels

- **Chez l'homme**
  - Baisse de libido et activité sexuelle
  - Baisse capacité érectile
  - Période réfractaire plus longue
  - Image de soi (corporelle, capacités)

# Consultation « sexologique »

## Les motifs de consultation

- **L'homme**

- « Impuissance » (problèmes d'érection)
- Troubles d'éjaculation (médicaments, alcool, causes physiologiques)

- **La femme**

- Symptômes de la ménopause
- Dyspareunie (douleur lors de la pénétration)
- Manque de désir
- orgasme

# Consultation « sexologique »

Rôle du sexothérapeute, sexologue, médecin, spécialiste en santé sexuelle

- Ecouter, informer, dédramatiser en soutenant
- Evaluer
  - Qualité de la sexualité antérieure, des envies actuelles
  - Impacts éventuels médicamenteux
  - Estime de soi
  - Souplesse adaptative (positions, handicaps, etc)
  - Empathie, capacité d'accueil
  - Indications d'une psychothérapie, d'une sexothérapie
  - Indications d'un traitement médicamenteux
- Accompagner

# Ressources

- Oser aborder le sujet en équipe et réfléchir à des solutions
- Professionnel.le.s spécialisé.e.s
- Centres de santé sexuelle à Neuchâtel et La Chaux-de-Fonds
- GSN – Générations Sexualités à Neuchâtel