

# LA SEXUALITÉ NE PREND PAS SA RETRAITE !

REDÉCOUVRIR SON CORPS POUR MIEUX LE VIVRE

Sébastien Landry



COLLECTION

**QUESTIONS DE PATIENTS**

• EDITIONS IN PRESS •

**LA SEXUALITÉ**  
**NE PREND PAS**  
**SA RETRAITE !**

ÉDITIONS IN PRESS

74, boulevard de l'Hôpital – 75013 Paris

Tél. : 09 70 77 11 48

**www.inpress.fr**

*LA SEXUALITÉ NE PREND PAS SA RETRAITE !*

ISBN 978-2-84835-552-8

©2019 ÉDITIONS IN PRESS

*Couverture* : Lorraine Desgardin

*Mise en pages* : Lorraine Desgardin

*Illustrations* : © In Press, p. 9, 21, 91 – © Elena Show/Adobe Stock, p. 22 – © ptahai/Adobe Stock, p. 24 – © kharlamova\_lv/Adobe Stock, p. 33 – © Artemida-psy/Adobe Stock, p. 143

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement des auteurs, ou de leurs ayants droit ou ayants cause, est illicite (loi du 11 mars 1957, alinéa 1<sup>er</sup> de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

# LA SEXUALITÉ NE PREND PAS SA RETRAITE !

REDÉCOUVRIR SON CORPS POUR MIEUX LE VIVRE

**Sébastien Landry**



COLLECTION

**QUESTIONS DE PATIENTS**

• EDITIONS IN PRESS •

« *L'amour n'a point d'âge, il est toujours naissant.* »

Blaise PASCAL (1623-1672)

# SOMMAIRE

<b>L'auteur</b> .....	7
<b>Introduction</b> .....	9
<b>Partie 1 : Impact du vieillissement sur la sexualité</b> ....	13
Qu'est-ce que le vieillissement physique et psychologique ? .....	15
Le rôle des hormones sexuelles .....	21
L'image du corps et la capacité de séduction.....	29
Diminution des capacités physiques.....	33
La perte de l'indépendance .....	37
<b>Partie 2 : La sexualité chez les plus de 50-60 ans</b> .....	43
Les croyances de la société autour de la sexualité des aînés.....	45
Le non-respect d'une vie intime et sexuelle en institution ....	49
Et si nous respections leur besoin d'intimité et de sexualité .....	53
Que sait-on de la vie intime et sexuelle des personnes vieillissantes.....	57
<b>Partie 3 : Le poids des pathologies chroniques sur la vie sexuelle</b> .....	61
Après 50 ans le risque de développer une pathologie chronique augmente.....	63
Les répercussions des pathologies chroniques sur la sexualité .....	67
Le cancer et ses traitements, comment vivre sa sexualité ?.....	69

Les désagréments du diabète, du cholestérol, de l'obésité ...	75
Les pathologies cardiorespiratoires .....	81
<b>Partie 4 : L'impact des limitations physiques dans la sexualité</b> .....	85
Les douleurs articulaires, inflammatoires .....	87
L'accident vasculaire cérébral .....	93
La fatigue .....	95
Handicap moteur .....	99
Le port de prothèses : hanche, genou, épaule .....	103
Le rôle des cinq sens dans la sexualité .....	105
<b>Partie 5 : Démences et Sexualité</b> .....	109
Sémiologie des problèmes sexuels .....	113
Les modifications du comportement sexuel .....	115
L'exemple des maladies d'Alzheimer et de Parkinson .....	117
<b>Partie 6 : Conseils et aménagements dans la sexualité</b> .....	123
Oublier la performance .....	125
L'objectif d'un rapport sexuel : le plaisir .....	129
Il n'y a pas que la pénétration qui compte ! .....	133
Le manque de lubrification vaginale .....	137
Les dysfonctions érectiles .....	141
Une sexualité différente de celle de nos 20 ans ! .....	145
La compensation hormonale .....	149
<b>Conclusion</b> .....	151

# L'AUTEUR



Sébastien Landry est psychosexologue et sexothérapeute au Mans. Il exerce pour la Ligue contre le cancer. Il enseigne à l'Université de Poitiers, où il est codirecteur d'un Diplôme Universitaire spécialisé en Cancérologie, et à Le Mans Université. Il est l'auteur des livres *L'Éjaculation précoce, ce n'est pas une fatalité!*, *Cancer et Sexualité, si on en parlait!* et *Onco-sexologie, quand le cancer bouleverse la vie intime et sexuelle* et coauteur du livre *Psycho-oncologie : 12 cas cliniques*, parus aux éditions In Press.

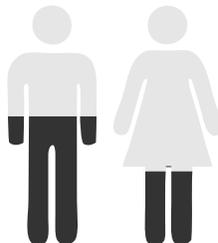


# INTRODUCTION

## LE SEXE N'A PAS D'ÂGE !

Non, le sexe ne prend pas sa retraite à 50, 60 ou 70 ans ! Il n'y a pas d'âge pour le désir amoureux, pour l'échange érotique et l'intimité charnelle. Il suffit de laisser s'exprimer les cœurs et les corps qui savent se faire l'amour. Bien entendu, la vie intime et sexuelle évolue au cours d'une vie et le vieillissement peut impacter et modifier les habitudes sexuelles (et les autres). Chercher à retrouver à tout prix les sensations que l'on a connu plus jeune crée de la confusion, voire de la détresse : comme la condition physique, la force et toutes les dimensions de l'organisme, **la sexualité change forcément avec l'avancée en âge**. C'est bien souvent ces modifications qui entraînent la disparition de la sexualité chez les couples vieillissants. Le corps montre des signes de fatigue, la vigueur est souvent moins présente et les plaisirs ne sont plus les mêmes qu'il y a vingt ou trente ans. De ce fait, certains seniors préfèrent l'abstinence alors que d'autres arrivent à être sexuellement épanouis même après 60, 70 et même 80 ans. Les statistiques mettent en avant que seulement 54 % des hommes et 31 % des femmes aux environs de 70 ans ont encore une activité sexuelle régulière.

54 % des hommes  
aux environs de 70 ans  
ont encore une activité  
sexuelle régulière



31 % des femmes  
aux environs de 70 ans  
ont encore une activité  
sexuelle régulière

### Comment y parviennent-ils ?

Il est évident qu'un corps qui a dépassé sa prime jeunesse ne sera plus jamais aussi vigoureux ni en aussi bonne santé qu'alors. Le vieillissement a un impact à la fois physique et psychologique. Les performances s'en voient diminuées. Ces changements ne signifient toutefois la fin de la vie sexuelle des seniors. **La sexualité ne doit pas être réduite à une performance physique dont la pénétration est la clé de voûte.** Réinventer sa sexualité apparaît être fondamental pour poursuivre une sexualité épanouissante en vieillissant.

Dans notre société, la sexualité des seniors est un sujet peu évoqué, voire tabou. Et pourtant, profiter d'une vie sexuelle épanouie après la ménopause, par exemple, est tout à fait possible ! Il faut apprendre à accepter son corps, à le réapprivoiser après tous les ajustements qu'il a subi, à aborder les rapports intimes avec complicité et transparence. **La tendresse prend plus de place dans la sexualité** afin d'avoir du plaisir et d'atteindre l'orgasme. Bien entendu, je ne nie pas les difficultés sexuelles qui peuvent apparaître avec l'âge. Il est vrai que beaucoup de seniors rencontrent des problèmes de santé, que ce soit des pathologies chroniques comme l'hypertension ou le diabète, des chutes, un handicap physique, des démences, etc. Ces difficultés vont avoir un impact sur la vie intime et sexuelle. Il existe cependant des moyens pour les contourner et pour continuer à explorer sa sexualité.

Je souhaite, à travers cet ouvrage, aborder les répercussions du vieillissement sur la sexualité et voir comment chacun est capable, ou non, de s'y adapter. Il me semble important d'attirer l'attention sur la sexualité des personnes qui vieillissent car celle-ci a trop longtemps été niée. En aucun cas ce livre n'a pour objectif de se substituer à un professionnel : il a pour but d'aider les femmes, les hommes et les couples en difficulté qui se posent des questions sur leur sexualité et sur le poids du vieillissement sur celle-ci. Les objectifs sont de comprendre certains mécanismes

et problèmes qui peuvent émerger dans la vie sexuelle en vieillissant et d'apporter quelques pistes de réflexions voire de solutions. L'accès à l'information est pour moi une étape importante qui permet d'engager un processus de changement. **Pour se prendre en main et faire le nécessaire pour aller vers un mieux-être, il est primordial de comprendre ce qui nous arrive mais aussi de savoir qu'il existe des solutions.** Je voudrais également que ce livre fasse comprendre aux personnes qui s'occupent de personnes âgées (soignants ou proches) qu'ils demeurent, malgré l'avancée en âge, des êtres sexués et que, par là même, ils sont en droit de vivre leur sexualité s'ils en éprouvent le besoin. Cet ouvrage a aussi pour vocation d'apporter des réponses et des conseils.

Si vous souhaitez approfondir certains aspects de ce livre pour les adapter à votre cas particulier, je vous invite à vous rapprocher d'un sexologue. Une sexothérapie plus poussée permettra de terminer le travail que vous venez de commencer. Rappelez-vous que vous n'êtes pas la ou le seul(e) en recherche de solutions et que des millions de personnes sont dans votre situation. **Il vous suffit de vous lancer en sachant que le premier pas est toujours le plus compliqué!**



Il n'y a pas d'âge pour le désir amoureux. Et vieillir ne signifie pas le renoncement à la sexualité. Les maladies chroniques, la fatigue, les troubles physiques, la ménopause, sont autant d'obstacles qui peuvent se mettre en travers du plaisir intime. Mais même si le corps change, **une vie sexuelle épanouie est toujours possible !**

En dépit des modifications corporelles et psychologiques qu'il engendre, le vieillissement est aussi un moment privilégié pour **redécouvrir son corps et apprendre à s'aimer autrement.**

En s'attaquant au tabou autour du désir après 50, 60, 70 ans... cet ouvrage invite aussi à changer le regard des conjoints, des proches, des soignants et de la société sur un sujet trop longtemps passé sous silence. Sous la forme de « questions-réponses », il évoque tous les petits soucis et les impacts du vieillissement sur la sexualité, mais également leurs possibles résolutions. L'auteur propose **conseils et solutions** issus de sa pratique de soignant pour retrouver une sexualité épanouie !

**Un livre sans tabou, pour réinventer sa sexualité, à tous les âges de la vie.**



**Sébastien Landry** est psychosexologue et sexothérapeute au Mans.

Il exerce pour la Ligue contre le cancer. Il enseigne à l'Université de Poitiers, où il est codirecteur d'un Diplôme Universitaire spécialisé en Cancérologie, et à Le Mans Université. Il est l'auteur des livres *Cancer et Sexualité, si on en parlait!*, *Onco-sexologie, quand le cancer bouleverse la vie intime et sexuelle*, *L'éjaculation précoce, ce n'est pas une fatalité!*, et coauteur du livre *Psycho-oncologie : 12 cas cliniques*.



ISBN : 978-2-84835-552-8

11,90 € TTC – France

Visuel de couverture : © deagreez – Adobe Stock

[www.inpress.fr](http://www.inpress.fr)

• EDITIONS IN PRESS •