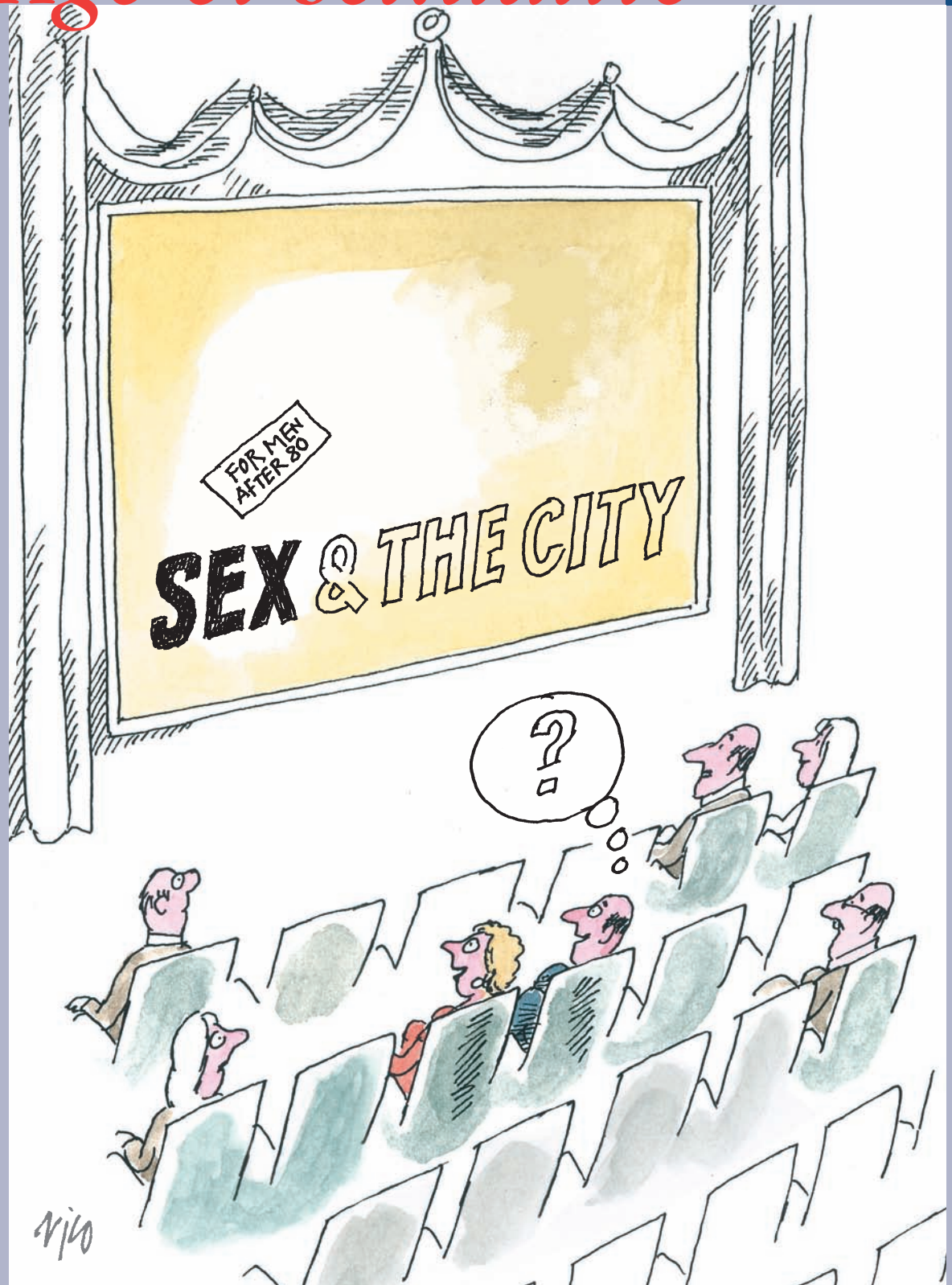


Âge et sexualité



Sommaire

Dans ce chapitre :

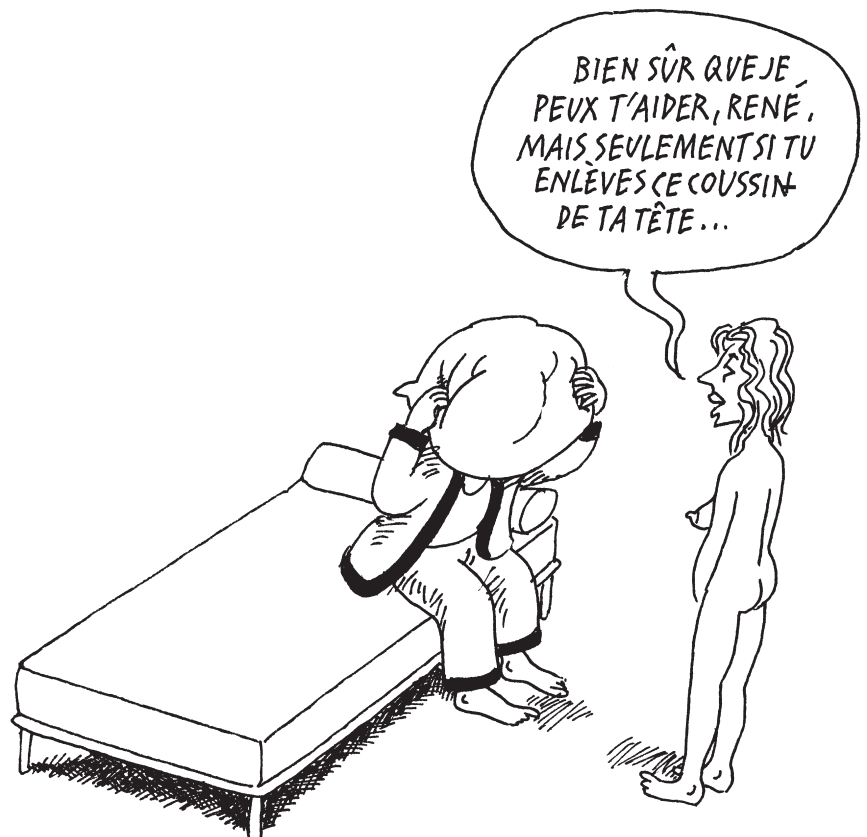
Ce qui change..... 115

À savoir..... 115

Âge et sexualité

La sexualité est expression de joie de vivre et de vitalité. Elle ne disparaît pas avec l'âge. La plupart des personnes âgées ont une activité sexuelle, même si la forme qu'elle revêt évolue avec le temps. Ainsi, l'acte sexuel est parfois relégué au second plan par rapport à d'autres manifestations physiques de proximité, de tendresse et d'affection. Lorsque le partenaire tombe malade ou meurt, il arrive que la sexualité ne puisse plus être vécue de la même façon. Le besoin de réaménager cet aspect de la vie peut alors se faire sentir.

Les pages qui suivent offrent quelques pistes sur ce sujet encore trop tabou.



***Quels sont les désirs/
problèmes que je
souhaite aborder
avec mon (nouveau)
partenaire ?***

- Faites-vous conseiller, par exemple par votre médecin. De nombreux problèmes, tels que les douleurs lors de rapports sexuels chez la femme ou les troubles de l'érection chez l'homme – pour ne citer que les plus fréquents – peuvent aujourd'hui faire l'objet d'un traitement.
- Si vous craignez que certaines pratiques sexuelles soient trop fatigantes en raison de votre état de santé, parlez-en à votre médecin.
- Ni vous ni votre partenaire ne devez des comptes à qui que ce soit sur vos besoins affectifs. Libérez-vous des schémas traditionnels et des normes sociales ou religieuses qui prévalent en la matière.
- Vécue avec ouverture, respect, confiance et empathie, la sexualité est une source d'enrichissement formidable qui influe positivement sur la qualité de vie et la santé. L'important est de bien gérer les changements qui interviennent avec l'âge et d'être prêt à explorer de nouvelles voies !

Si vous avez des relations avec un nouveau partenaire, n'oubliez pas de prendre vos précautions pour vous protéger l'un l'autre des maladies sexuellement transmissibles.

***Sur quelle question ai-
je besoin de conseils,
par exemple auprès
d'un centre de consul-
tation sur la sexualité
ou d'un médecin ?***