

# Quelques éléments de la sexualité des âgé-e-s

Gérard RIBES

**S**elon les périodes de la vie, l'investissement du corps varie, la qualité d'investissement se modifie. La personne âgée ne désinvestit pas son corps, au contraire. Il est seulement de moins en moins facile de le positionner dans le champ relationnel. Il peut alors être tourné de plus en plus vers lui-même. L'intimité avec autrui commence par l'intimité avec soi écrivait PASINI (2002). Pour certains, il est difficile de conserver une familiarité avec un corps qui ne réagit plus comme avant, qui défaille parfois, qui est moins fiable. Vieillir c'est apprivoiser un nouveau corps, c'est tenter de le comprendre, c'est essayer de l'investir.

L'intérêt pour la sexualité n'est, lui aussi, pas constant au cours de l'existence et va fluctuer pour chaque individu en fonction de la disponibilité qu'il aura envers lui et envers l'autre. Cette disponibilité est pondérée par les investissements professionnels, familiaux et surtout relationnels vis-à-vis du conjoint. Elle nécessite un espace, un temps où elle puisse s'exprimer. Les seniors n'échappent pas à ces fluctuations. Le risque est de confondre le moment d'un cycle personnel avec la conséquence du vieillissement. « Je n'ai plus envie, car je suis vieux » peut facilement remplacer « Je n'ai plus envie, car je ne suis actuellement pas disponible à toi ». La réaction du conjoint peut être importante à ce moment et orienter la perception vers l'une ou l'autre possibilité. Pour avoir du désir, il est, à tout âge, important pour ne pas dire capital de se sentir désiré. Cette parenthèse dans le désir, cette ponctuation de l'attirance sexuelle deviendra alors un point d'orgue. La confirmation par l'extérieur d'une interrogation interne entérinera

la situation. Ce qui n'était qu'un questionnement deviendra une certitude, ce qui ne demandait qu'à être infirmé deviendra une réalité intangible.

Pour lire le désir dans le regard des autres, faut-il encore qu'il y ait un regard. Benoîte GROULT interviewée par Gérard PONTHEU (1999) l'évoque merveilleusement bien : « *Le drame en réalité n'est pas la vieillesse, c'est le regard des hommes sur la vieillesse des femmes. Parce qu'on s'aperçoit qu'ils ne vous regardent plus ! Ça, c'est terrible ! Des garçons jeunes, jamais ils ne me portent une valise sur un quai de gare, jamais ! Comme la politesse n'existe plus et que la séduction de la dame n'est pas éclatante, ils vous ignorent totalement : le regard vous traverse* ». La « transparence » de l'âge marque son absence dans le champ du désir. Cela peut aller jusqu'à l'inexistence quand l'absence de regard s'accompagne d'une absence de paroles. Cela renvoie à l'image de soi. L'image de la femme vieillissante n'est pas superposable à celle de l'homme. Les tempes grisonnantes ont une connotation positive chez l'homme et négative chez la femme. Il en est de même pour les rides ; signe de sagesse chez l'un et de vieillesse chez l'autre. Ne pas se sentir désirable est une importante barrière chez les âgés comme le note HOSMAN (2001, pp. 64-72) et comme le précise WASOW (1979, pp. 73-79) dans son étude chez des résidents en institution qui citent comme l'une des principales raisons à l'absence de sexualité le fait de ne pas être désirables chez 78 % des femmes de l'étude et 58 % des hommes.

Vieillir n'est pas synonyme de désinvestissement personnel, au contraire. Dans ce temps libéré par l'arrêt de l'activité professionnelle il peut être im-

portant de réinvestir une relation au corps négligée pendant cette période ou simplement axée sur le paraître. Cette dimension est importante, mais peut se résumer à une image de soi, sans lien avec soi. À l'opposé, pour certains, il existe une véritable rupture d'image qui va nécessiter un important travail personnel de réhabilitation, une véritable remise en cause de leur vision d'eux même.

## Évolution de l'image de soi

### - Image physique

L'altération de l'image corporelle, la sensation de ne plus être désirable sont un important facteur de limitation de la sexualité. C'est la capacité à garder un « corps relationnel » vecteur de séduction et de désir qui va être un élément clef. Ce regard de l'autre attendu pour exister peut devenir terrifiant lorsque l'âge est confronté à sa nudité. Les rides peuvent être magnifiées comme témoin du temps, comme marque des émotions, comme trace d'une vie. Mais, elles peuvent aussi être vécues comme empreinte de la vieillesse, comme trace de la faille du temps. La confrontation à la nudité des corps va être d'autant plus difficile que cette génération a été élevée dans une diabolisation de la nudité. Les traces du temps, les marques de l'âge pourront être vécues avec un sentiment de gêne, voire de honte. À travers notre expérience clinique, nous pouvons nous demander avec qui les âgés font l'amour. Est-ce avec leur partenaire au présent ou au contraire se retrouvent-ils dans un temps différent ou l'un et l'autre étaient plus jeunes, plus désirables ? Les deux se mélangent, le regard est à la fois présent et passé. Il y a de l'intemporalité dans la sexualité des âgés.

### - Image et estime de soi

LE GOUËS (2000) écrit : « Vieillir c'est se conserver. Seulement, voilà, comment peut-on se conserver si on s'aime moins, voire quand on ne s'aime plus ? ». L'évolution de l'image de soi avec le vécu d'être moins attractif(ve) est un élément clé de cette période, il peut entraîner des conséquences sur la sexualité. Deux vécus se superposent. L'un renvoyé par le miroir et la focalisation sur ce qui se transforme en négatif. L'autre dans la perception, voire les remarques de l'entourage et en particulier du conjoint. Il peut s'installer une discordance entre l'image investie et celle renvoyée par la réalité. Le senior risque de devenir étranger à lui-même, à ce qu'il désire et croit pouvoir être encore. La dévalorisation peut prendre le dessus. Le sujet vieillissant ne verra, n'entendra de lui que le négatif. Il sait qu'il n'est plus ce qu'il fut, mais se refuse à être dans la capacité de son présent. Il n'est plus rien et ce rien ne peut avoir une valeur aux yeux des autres, car lui-même ne s'en accorde aucune.

L'estime de soi est une base de la capacité sexuelle. Dès 1902, COOLEY s'est intéressé à cette notion qu'il considérait comme l'interprétation des réactions et des comportements de l'entourage à l'égard de l'individu. Dans sa vision, les autres nous offrent un reflet de nous-mêmes. Nous retiendrons comme approche de l'estime de soi dans le domaine du vieillissement la conception de HEWITT (1976) qui comporte trois aspects :

- l'impression que l'individu retire de la perception des autres en regard de son apparence ;
- l'impression ressentie de la manière dont les autres jugent cette apparence ;
- la honte ou la fierté ressentie (amour ou haine envers soi).

Ces trois points sont très souvent en interrogation chez l'âgé. Le questionnement sur le regard de l'autre et en particulier sur son sens est redondant. Est-il condescendant, dévalorisant, rejetant... ? Avec à la clef ce vécu de honte de soi, de ce que la personne a l'impression d'être devenue ou au contraire cette fierté, ce bonheur de se sentir pleinement exister dans le re-

gard des autres, en particulier d'un autre. Comme le disent SANFORD et DONOVAN (1984), l'estime de soi est la réputation que l'on a de soi-même.



Les travaux de MARSH et SHAVELSON que cite MINOT (2000, pp.35-48) apportent un éclairage intéressant dans le domaine de la sexualité. Réussir une activité fortement investie influence positivement le niveau d'estime globale de soi. Inversement, une dépréciation globale de soi irradie dans les domaines inférieurs, par exemple la sexualité. La relation sexuelle ne se joue-t-elle pas dans cette dualité ? L'âgé qui va s'épanouir dans une sexualité, si elle est investie, va renforcer son image de soi. L'échec, l'incapacité va l'atteindre. Mais, si son image globale est négative comment va-t-il pouvoir investir sa sexualité ? Le couple quel que soit l'âge est un lieu important pour l'image et l'estime de soi. La sexualité est la concrétisation du renvoi d'une image, de la perception du regard désirant de l'autre. C'est dans ce double équilibre entre soi et l'autre que le désir va pouvoir émerger, ceci est d'autant plus important quand la découverte, la nouveauté ne sont plus au rendez-vous.

Entretenir le désir de l'autre passe par l'entretien de sa désirabilité et le renforcement positif de son conjoint. La

satisfaction conjugale a donc un rôle important dans l'équilibre individuel et l'épanouissement sexuel des seniors.

### Couple âgé

#### - Satisfaction conjugale

Vivre en couple pose tout au long de l'existence la question de la satisfaction conjugale ; mais faut-il que le couple soit encore présent ? La différence est importante entre hommes et femmes. 80 % des hommes ont une partenaire sexuelle jusqu'à 80 ans (contre 20 % chez les femmes) et les hommes ont très souvent une partenaire plus jeune (DELAMATER, J.D., SILL, M., 2005, pp.138-149). Pour CONDIE (1989), la satisfaction conjugale est généralement élevée au début de la vie conjugale. Elle baisse ensuite en raison du cumul des tâches (éducation des enfants, travail, tâches domestiques...). Au moment de la retraite, elle remonte du fait d'une plus grande intimité, de la disparition de la pression professionnelle et de la baisse des charges annexes en particulier familiales. Pour les couples où la satisfaction conjugale est présente, le mariage lui-même est une source de confort et de soutien. Les couples décrivent de plus une proximité croissante au cours des années (ATCHLEY R.C., 1977). Ceci est à relativiser par cette place « entre-

deux » de ces générations de jeunes retraités qui sont à la fois grands-parents et enfants de parents qui peuvent être dépendants. Des études tendent d'ailleurs à montrer que la période de transition vers la retraite serait pour certains couples particulièrement difficile. Le contexte de la retraite a souvent des répercussions sur l'individu et peut influencer ses interactions avec son environnement (TRUDEL, G., ANDERSON, A., VILLENEUVE V., BOYER, R., 2008, pp.143-152). Il rajoute que, en ce qui concerne la communication, un problème souvent rencontré est de penser que l'on se connaît depuis si longtemps qu'il n'est pas nécessaire de dire clairement les choses. Des situations conflictuelles peuvent résulter de cette croyance.

TRUDEL précise que le mariage (2006, pp.266-272) représente un des plus importants aspects de la vie des retraités. Qu'en son sein va se prendre la plupart des décisions concernant la retraite et que se fera l'adaptation à cette phase de l'existence.

Entre satisfaction sexuelle et satisfaction conjugale existe un troisième paramètre que l'on peut considérer comme central dans notre monde contemporain : le sentiment amoureux. Comme l'a montré ARIES (1985) notre modèle, ou tout du moins le modèle de couple occidental installé depuis la première moitié du XXe siècle, apparaît comme une exception historique et même géographique. La fonction financière qui avait longtemps prévalu est au deuxième plan. Dans l'ancienne société, la différenciation sexuelle à travers les rôles et les fonctions, était nette (femme gestionnaire de l'intérieur et éminence grise d'un homme dans la dynamique sociale). Le couple se situait dans la sécurité, financière et sociale plus qu'affective. L'homme gardait son droit de "chasse", la femme la possibilité de le cocufier. Le modèle actuel n'est plus celui d'un couple gestionnaire. C'est le sentiment amoureux qui justifie les couples contemporains. DELBES et GAYMU (1997) montrent que l'avance en âge est beaucoup plus pénalisante pour les femmes. Elles ajoutent que la fidélité est la norme et que cette dernière est encore plus présente

aux âges élevés. Cette fidélité étant liée au sentiment amoureux ; seuls 7 % des hommes et 16 % des femmes déclarent ne pas avoir été amoureux lors de leur dernier rapport sexuel, et si l'usure des couples existe, elle est largement en lien avec l'importance du sentiment amoureux. ADE-RIDDER (1990) a interviewé sur le lien entre qualité de la relation et sexualité 670 hommes et femmes mariés depuis plus de 40 ans (la moyenne d'âge se situant à 72 ans). Les couples qui se disaient très amoureux au début du mariage ont les meilleurs scores concernant leur relation. Elle rajoute que les couples dont la sexualité a la moins diminuée sont plus heureux que ceux où le déclin a été notable. Éléments intéressants, le déclin de la sexualité au début de la soixantaine est dans cette étude en lien avec la diminution de la capacité sexuelle de l'homme. L'idée qu'au sein des couples les femmes sont responsables de l'arrêt de la sexualité semblant battue en brèche.

David SCHNARCH (1997) encourage les gens à apprécier les avantages des relations à long terme et des partenaires plus matures. Il soutient que la plupart d'entre nous est en mesure d'atteindre notre « potentiel sexuel » à la quarantaine. Il fait la distinction entre « l'apogée génital » et « l'apogée sexuel » en expliquant que le pic sexuel est davantage en lien direct avec l'identité personnelle qu'il ne l'est avec la vitesse à laquelle le corps fonctionne. L'intimité sexuelle véritable n'est réalisable que par les gens qui ont la capacité d'intimité affective.

#### - Intimité

Comme nous l'avons évoqué précédemment, le senior risque de se perdre. Il risque de perdre le contact avec lui-même dans cette époque de transformation physique, sociale, relationnelle et personnelle. Conserver l'intimité avec soi c'est pouvoir préserver l'intimité avec les autres. Mais comme toujours cette affirmation peut être lue de manière symétrique. La confrontation à l'autre, au corps de l'autre est un moyen d'être en contact avec soi, est une manière d'expé-

riencer cette évolution de soi, autant dans les sensations que dans la perception.

L'évolution de l'aspect physique de leur partenaire semble, en particulier pour les hommes, un facteur important de la baisse d'intérêt sexuel. Plus la partenaire a évolué physiquement, plus la perte d'intérêt pour la sexualité est importante, l'insatisfaction sexuelle et l'infidélité présentes. Outre la diminution de l'excitation liée aux modifications corporelles de la partenaire, on peut s'interroger sur ce que touchent, dans le narcissisme masculin, ces modifications. Avoir une partenaire désirable peut être un élément de renforcement narcissique et entretenir un besoin de conquête, de « préservation de territoire ». Le contraire peut entraîner sur la piste de nouvelles rencontres qui tendent à prouver à l'homme vieillissant qu'il est toujours capable de séduire, de conquérir et que ses capacités sexuelles restent présentes.

En vieillissant, il y a une diminution des rôles masculins et féminins qui sont moins radicalisés (UMBERSON, D., WILLIAMS K., 2005, pp.109-113). Cette évolution est intéressante quand l'on sait qu'il existe une nécessaire évolution des rôles sexuels, la partenaire se devant d'être plus active face à un conjoint plus réceptif. À l'inverse, le partenaire se devra d'être plus présent dans une écoute et plus sensible à l'environnement permettant la sexualité. Pour Girardin KECIOUR (2005, pp. 25-40) reprenant la littérature « *La sexuation des rôles et du pouvoir – parce qu'elle implique une certaine inégalité entre les conjoints – serait corrélée à des problèmes conjugaux plus importants, à une communication dans le couple plus difficile, à la perte de désir sexuel chez la femme, à une plus grande insatisfaction et, plus généralement, à la dégradation de l'intimité conjugale* ». Si dans son évolution un couple a pu, a su, sortir de ces enjeux de pouvoir, il pourra donc évoluer vers une plus grande intimité, un plus grand partage.

COSTA (1987, pp.50-55) a montré une meilleure stabilité émotionnelle avec l'âge. Même si le niveau de sensations



reste stable avec l'âge, l'effet « montagnes russes » est moins important, conférant à l'agé une plus grande sérénité. Les émotions extrêmes s'estompent pour laisser place à une plus grande tranquillité face aux événements de vie. Cette sérénité, si elle est partagée dans le couple, peut, elle aussi, être un facteur favorisant l'intimité relationnelle et sexuelle du couple.

### Monotonie et routine

La sexualité peut être une des raisons de conflit chez les couples de seniors et une des sources d'insatisfaction conjugale (HERMAN, S.M., 1994, pp.69-79).

MASTERS et JOHNSON proposent six facteurs pouvant expliquer la réduction de l'activité sexuelle :

- la monotonie des relations sexuelles ;
- les préoccupations d'ordre professionnel et économique ;
- la fatigue psychologique et physique ;
- l'abus de nourriture et d'alcool ;
- les infirmités physiques et psychologiques ;

- la crainte de l'échec sexuel associée à l'un des facteurs précédents.

On peut parfois parler d'une véritable lassitude sexuelle. Un ennui s'installe. Une satiété fait que l'appétit sexuel n'est plus présent. Cet état peut s'accompagner d'un sentiment de vide émotionnel, de vision négative, voire de dégoût de la sexualité. Le désir n'est plus présent, il est même oublié ; renvoyant la sexualité au rang des souvenirs parfois agréables, souvent la plaçant au niveau des obligations dont on est enfin séparé. L'abstinence qui en résulte n'est pas forcément négative. Une vie épanouie sans sexualité est tout à fait possible. La question sera posée différemment quand la ou le partenaire souffre de cet état de fait. Comment sera alimenté l'intérêt sexuel ? Les connaissances concernant la sexualité sont un point important. La génération des plus âgés reste encore dans le schéma éducatif qu'ils ont eu où la sexualité avait des connotations sales, parfois mauvaises. La perception dans sa dynamique sensorielle est un point capital. Toucher et être touché sans pour cela que la sexualité soit le but de ce contact en-

tre tient un corps à la fois vivant et suscitent de l'intérêt pour le partenaire. L'imagination, le fantasme n'ont pas d'âge. Certains y voient une forme de pis aller, de tromperie, même d'échec de la relation puisqu'elle nécessite d'utiliser l'imaginaire. La présence à l'autre n'en est pas moins de mauvaise qualité. Au contraire, l'imaginaire permet par la stimulation qu'il apporte une intensité plus forte dans la relation à l'autre et à soi. Mais la sexualité n'est pas que l'acte sexuel. Elle est cette ambiance de séduction, de sensualité, de complicité qui alimente le désir de cette autre communication qu'est la communication des corps.

### L'expérience un facteur de réussite

Le vécu individuel, le temps partagé depuis de nombreuses années avec un conjoint ne sont pas à lire comme un handicap. La liberté de parole qui a pu s'instaurer au fil du temps, la connaissance de l'autre, de ses fonctionnements, de ses limites, de ses besoins, de ses habitudes sont une complicité d'une extrême valeur. Le risque est de s'enfermer dans une représentation de soi et de l'autre qui n'évolue pas. C'est pour cela qu'il est nécessaire que chaque membre du couple puisse parler ouvertement de ses attentes et de l'évolution de ses capacités et possibilités.

L'intimité physique évolue. Se mettre en accord avec soi, en synergie avec son compagnon ou sa compagne, renforce l'équilibre. L'intimité est aussi une intimité émotionnelle. Le partage de joies ou de douleurs au cours de l'existence a pu renforcer cette complicité émotionnelle. Vieillir ce n'est pas mettre de côté les émotions même si le meilleur contrôle les rend moins exubérantes. C'est au contraire se donner le droit à cet autre partage d'intimité qu'est le partage émotionnel.

**Gérard RIBES**

Laboratoire Santé, Individus, Société  
(EA 1429)

### Références (par ordre de citation) :

- PASINI, W., Éloge de l'intimité, Payot, Paris, 2002.  
DADOUN, R., PONTIEU, G., Vieillir et jouir, Phébus, Paris, 1999.  
HOSAM, K., Sexuality in Aging : Focus on Institutionalized Elderly Annals of long care, 9, 5, 2001.  
WASOW, M., LOEB, M.B., Sexuality in nursing homes j am geriatr soc, 27, 1979.  
FERREY, G., LE GOUËS, G., Psychopathologie de sujet âgé, Masson, Paris, 2000.  
COOLEY, C.H., Human Nature and the Social Order, New-York-USA, Charles Scribner's Sons, 1902.  
HEWITT, J.P., Self and Societ, Boston-USA, Allyn & Bacon, 1976.  
SANFORD, L.T., DONOVAN, M.E., Women and Self-Esteem: Understanding and Improving the Way We Think and Feel About Ourselves. New York-USA, Anchor Press, 1984.  
NINOT, G., DELIGNIERES, D., FORTES, M., L'évaluation de l'estime de soi dans le domaine corporel, Revue S.T.A.P.S., 53, 2000.  
DELAMATER, J.D., SILL, M., Sexual desire in later life, J Sex Med Res, 42, 2005.  
CONDIE, S.J., Older married couples, in Bahr, S.J., & Peterson, E.T., Aging and the family, Washington-USA, Lexington book, 1989.  
ATCHLEY, R.C., The social forces in later life (2nd ed.), Belmont, California, Wadsworth Press, 1977.  
TRUDEL, G., Anderson, A., Villeneuve, V., Boyer, R., Impact sur le désir sexuel d'un programme d'enrichissement de la vie conjugale pour retraités, Sexologies, 17, 2008.  
TRUDEL, G., GOLDFARB, M.R., L'effet de l'âge sur le répertoire et le plaisir sexuel, Sexologies, 15, 2006.  
ARIES, P., DUBY, G., Histoire de la vie privée, Seuil, Paris, 1985.  
DELBÈS, Ch., GAYMU, J., La sexualité à l'orée de la vieillesse, Gérontologie et Société, 82, 1997.  
ADE-RIDDER, L., Sexuality and marital quality among older married couples, in Timothy H. Brubaker (Ed), Family relationships in later life, 2nd ed., Newbury Park-Canada, Sage Publications, 1990.  
SCHNARCH, D., Passionate Marriage: Love, Sex, and Intimacy in Emotionally Committed Relationships, New York-USA, Owl Books, 1997.  
UMBERSON, D., WILLIAMS, K., Marital Quality, Health, and Aging: Gender Equity?, The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 60, 2005.  
GIRARDIN KECIOUR M. et al. Styles d'interactions conjugales, socialisation relationnelle, réseau de sociabilité et problèmes d'intimité : une approche sociologique de la dégradation de l'intimité conjugale, Sexologies, 51, 2005.  
COSTA, P. T., ZONDERMAN, A.B., MCCRAE, R.R., CORNONI-HUNTLEY, J., LOCKE, B. Z., BARBANO, H. E., Longitudinal analyses of psychological well-being in a national sample : stability of mean levels, Journal of Gerontology, 42, 1987.  
HERMAN, S.M., Marital satisfaction in the elderly. Gerontol Geriatr Educ, 14, 1994.