

**L a  
s e x u a l i t é  
n e p r e n d  
p a s s a  
r e t r a i t e !**



*Lorraine Séguin*

**Thérapeute en relation d'aide**

**Coach relationnel pour  
couple et dyade**

**Coach professionnel**



# Introduction



La sexualité change en vieillissant mais elle ne prend pas sa retraite !

Cette croyance vient du fait que la société a mis l'âge de 65 ans comme l'âge de la retraite, ce qui nous amène à croire que cela est la même chose pour la sexualité. L'âge considéré comme le début de la vieillesse est une raison fondée sur l'histoire et non sur la biologie.

Dans la réalité, certaines personnes préfèrent l'abstinence, cependant d'autres sont bien épanouis même après 60 ans. Les statistiques démontrent que des personnes autour de 70 ans ont encore une activité sexuelle régulière dont :

- 54 % des hommes
- 31 % des femmes

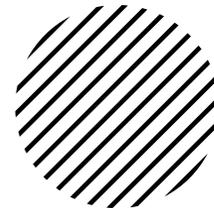




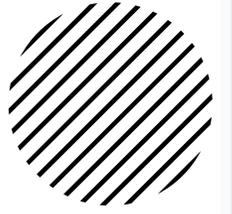
# Les objectifs



- Définir ce qu'est la sexualité
- Les croyances limitatives
- Identifier les changements et leurs impacts sur la sexualité
  - Changements du corps vieillissant
  - Le regard sur le corps et la capacité de séduction
- Proposer des moyens pour vivre plus de satisfaction dans votre sexualité



# Les croyances autour de la sexualité des aînés

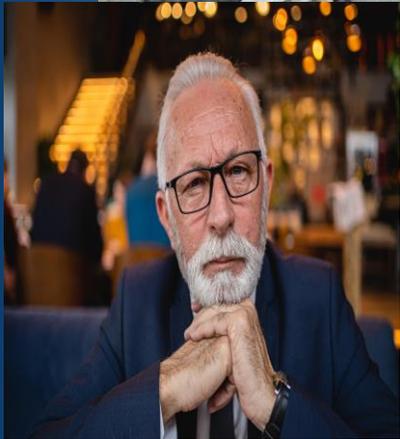


Quelques croyances autour de la sexualité des aînés sont:

- La sexualité appartient qu'à la jeunesse
- Que les personnes âgées ne font plus l'amour et n'ont plus désir sexuel



# Qu'est-ce que la sexualité ?



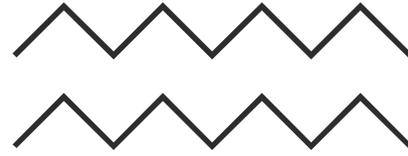
La sexualité est un besoin fondamental.

Elle inclut une variété d'activités:

- Stimulations ou manifestations sexuelles
- Les baisers, les regards et les touchers, les câlins et les accolades, les caresses et les massages,
- Les pensées et les fantasmes
- La proximité et les rapprochements physiques

Elle peut aussi englober une multitude d'activités sensuelles et érotiques, sans être de nature sexuelle.





# Les changements du corps

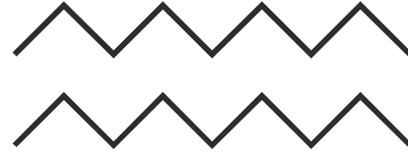
Pour la femme :

- Baisse de libido avec la ménopause
- Assèchement vaginale
- Douleur lors des rapports sexuels

Pour l'homme :

- Baisse de libido avec l'andropause
- Difficulté érectile
- Irritation lors de la pénétration

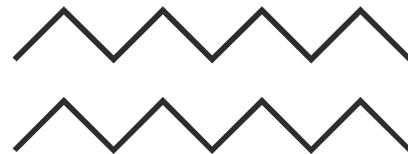




# Certains moyens possibles pour le corps

- Hormones bio-identiques
- Produits naturels
- Lubrifiant





# Le regard sur le corps

Ce qui change avec le vieillissement, c'est notre regard sur l'image de notre corps séduisant.

Nous avons souvent associé la confiance en nous à la capacité de séduire avec le corps. Et, vieillir est une épreuve pour cette capacité, car vieillir est associé à la perte de la jeunesse ainsi qu'à la mort du désir sexuel.

Et nous oublions que la véritable attirance d'une personne se manifeste lorsque nous sommes avec elle et qu'elle nous donne envie de bouger, de parler et de rire, et qu'elle dégage de l'énergie, de la joie de vivre ou du désir sexuel.





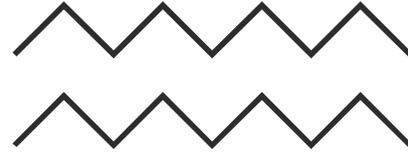
# Transformer ce regard sur le corps vieillissant

Pour transformer ce regard, cela demande d'entreprendre une démarche afin de reconnaître sa valeur comme personne au-delà du corps physique en :

- Accueillant le vécu que ça réveille en nous
- Ayant une meilleure compréhension sur le vieillissement
- Accédant au meilleur de soi en nous reconnaissant comme porteurs de quelque chose d'unique, de bon et de valable
- Sortant du regard et des attentes extérieures
- Reconnaisant ses propres besoins et désirs
- Acceptant cette nouvelle réalité pour être libre d'être qui nous sommes



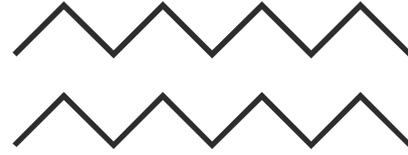
# L'acceptation



L'acceptation est une étape clé, car lorsqu'il y a de la résistance face à ces changements, cela peut occasionner des problèmes dépressifs. Ainsi, accepter demande de reconnaître que :

- Vieillir est une épreuve du corps
- Nous devons apprivoiser ce nouveau corps avec les changements que nous n'aimons pas
- Ça nous demande de faire le deuil de cette version de nous que nous aimions, du corps qu'on aimait
- Le vieillissement a des conséquences autant sur le plan physique et psychologique:
  - Car il y a un décalage entre l'image que nous avons de nous et ce nouveau reflet renvoyé par le miroir



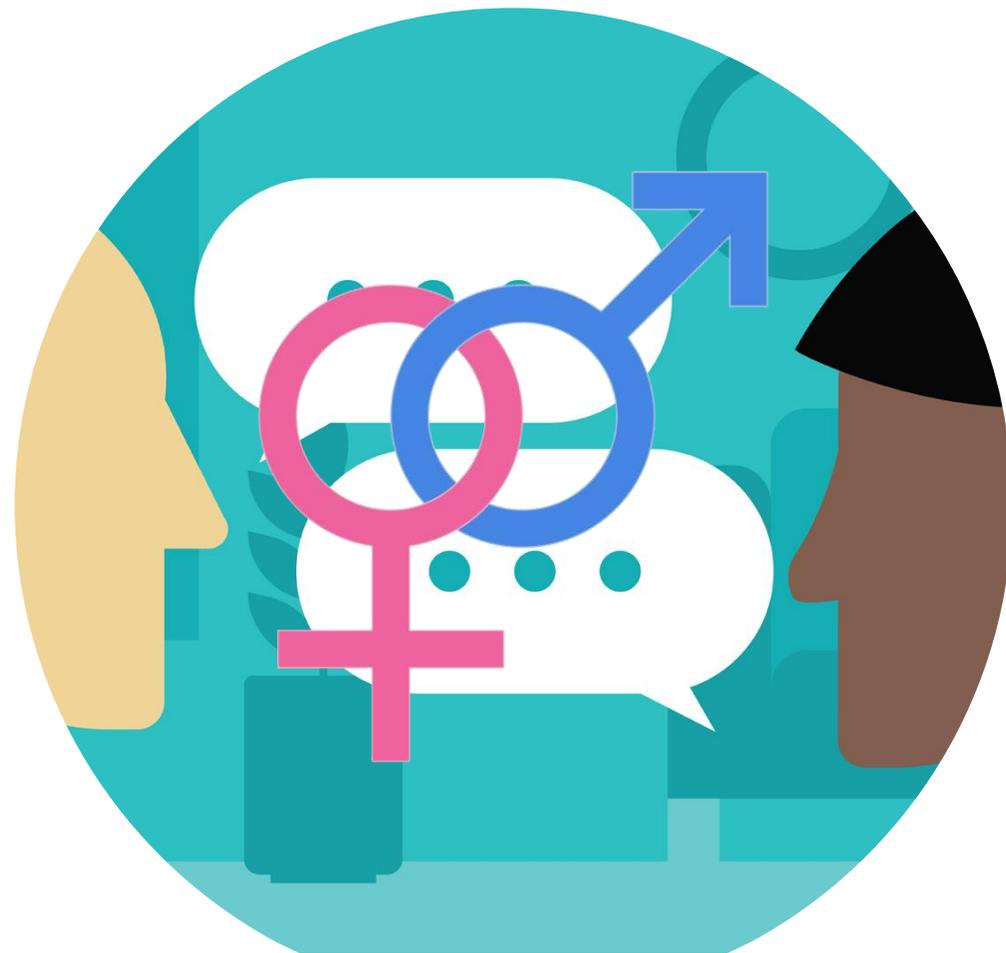


# D'autres moyens pour garder le sentiment d'être attirant

Prendre soin de sa santé physique et mentale :

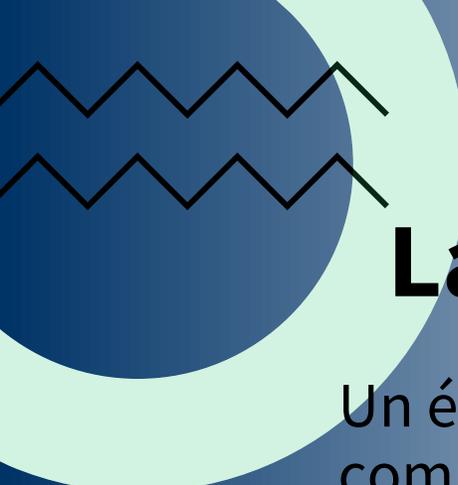
- Une bonne alimentation
- De l'exercice qui inclut du tonus
- Rire, avoir des moments de plaisir
- Développer sa communication intime relationnelle et sexuelle
- Se poser les questions suivantes:
  - ✓ Comment est-ce que je peux me sentir séduisant (e) ?
  - ✓ Comment est-ce que je peux être séduisant (e) ?

La  
communication  
intime dans la  
sexualité



[Cette photo](#) par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY](#)  
[Cette photo](#) par Auteur inconnu est soumise à la  
licence [CC BY-NC](#)





# La communication dans la sexualité

Un élément clé que nous connaissons pour réussir une vie de couple est la communication affective et relationnelle. Alors, la communication intime dans la sexualité est un élément qui s'ajoute à celle-ci pour réussir sa sexualité.

La communication dans la sexualité, c'est être en mesure d'exprimer davantage sa sensualité. C'est-à-dire dire d'exprimer ses émotions, ses besoins, ce que l'on aime, ce que l'on n'aime pas, ses fantasmes, ses désirs et de mettre des actions pour y répondre.

C'est ainsi passer de la sexualité masculine vers la sexualité féminine.



# Les 5 langages de l'amour de Gary Chapman

## **Les paroles valorisantes**

Dire à son conjoint des mots d'appréciation pour ce qu'il fait ou ce qu'il est.

## **Les moments de qualité**

Avoir des moments privilégiés d'écoute et de partage, être présent.

## **Les cadeaux**

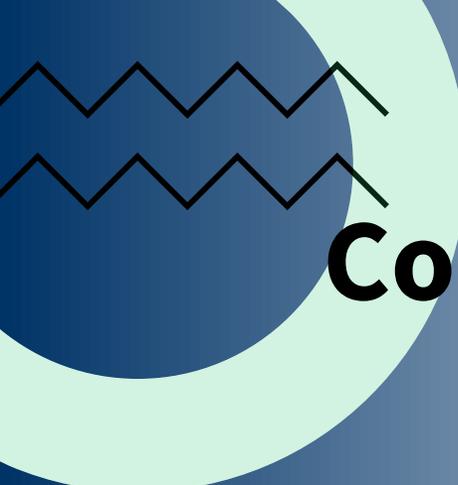
Offrir des cadeaux pour faire comprendre à l'autre son importance.

## **Les services rendus**

Manifeste son amour par des actions concrètes pour démontrer son attachement.

## **Le toucher physique**

Embrasser, enlacer, se tenir par la main sont des moyens de communiquer l'amour, sans oublier les relations.



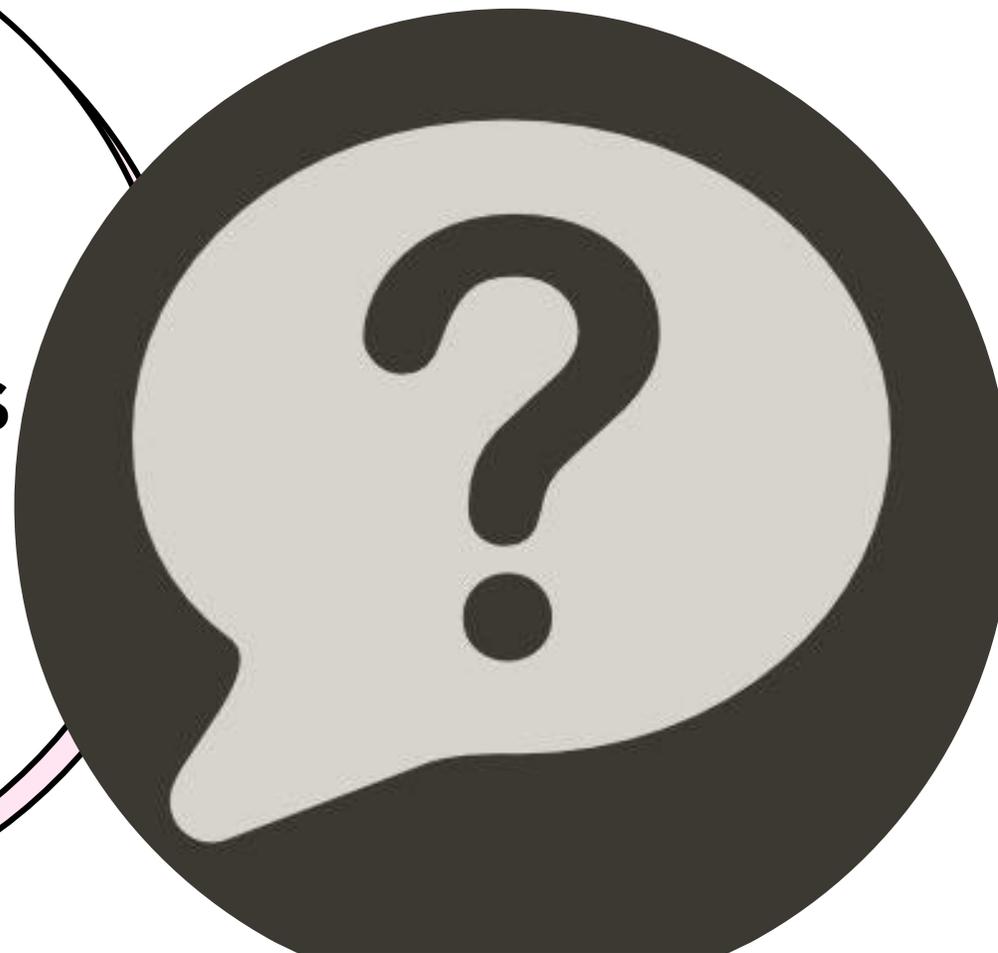
# Conclusion

Réussir sa vie sexuelle en vieillissant demande de sortir de notre zone de confort pour retrouver une satisfaction sexuelle afin de nourrir nos besoins affectifs.

Cela signifie qu'il faut changer la façon dont nous considérons notre corps et notre capacité de séduire, et accepter de passer de la sexualité masculine à la sexualité féminine.



# Q U E S T I O N S



[Cette photo](#) par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-SA](#)





# Références

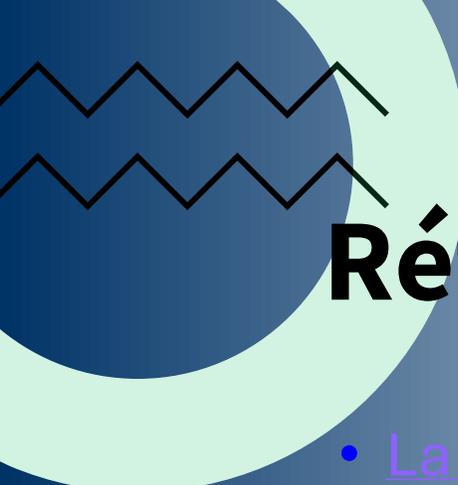
*Mais tu ne m'avais pas dit cela !*, Vidal-Graf, Carolle et Serge, Jouvence Édition, 2013

*La sexualité ne prend pas sa retraite !*, Landry, Sébastien, Editions in Press, 2019

*Le crépuscule du désir ? Comprendre la sexualité des adultes vieillissants*, Doucet, Patrick, Les Éditions du Trécarré, 2022

*La sexualité des personnes âgées*, Manoukian, Alexandre, Éditions Lamarre, 2011





# Références – Site web

- [La vie sexuelle des personnes âgées | Le Devoir](#)
- [«Les personnes âgées ne sont pas asexuelles ou post-sexuelles!» \(ulaval.ca\)](#)
- [Une intervention sexologique auprès des hommes âgés : la gestion des buts personnels par le récit de vie \(uqam.ca\)](#)





# M E R C I

*Lorraine Séguin*

819-213-1473

[lorraineseguin.tra.coach@gmail.com](mailto:lorraineseguin.tra.coach@gmail.com)

Site web: [Accueil - Thérapies Coaching](http://www.accueil-therapies-coaching.com)  
[Animation Conférences Gatineau Lorraine](http://www.animation-conferences-gatineau-lorraine-seguin.com)  
[Seguin \(therapeute-coach-lorraine-seguin.com\)](http://www.seguin.com)