



Nicole Desjardins, M.A.
Thérapeute conjugale et familiale
Sexologue–Psychothérapeute
Travailleuse sociale

Peindre ou faire l'amour?

La comédie de mœurs dans le film «*Peindre ou faire l'amour*» produit en 2005 raconte l'histoire d'un couple de jeunes retraités. William souffre du mal de vivre, tandis que Madeleine s'adonne à la peinture. L'acquisition d'une maison dans un lieu enchanteur attise leur désir de vivre. Ils souhaitent un nouveau départ, une redécouverte de soi et de l'autre, une vie de couple renouvelée, une sexualité retraitée. Ils vivent une expérience amoureuse et sexuelle initiatique qui les transforme. Toutefois, le renouveau sexuel à la retraite n'est pas aussi simple que peut le laisser croire le cinéma, ou encore les publicités de Viagra et de Cialis!

Santé et sexualité

L'augmentation de l'espérance de vie du 20^e siècle fait que beaucoup de personnes vivent une bonne part de leur vie après leur période de fécondité. De plus, les retraités sont de plus en plus jeunes. Vive la «liberté 55» est le nouveau slogan de la dernière décennie! Pour une personne relativement en bonne santé, des études révèlent que les bénéfices de l'activité sexuelle laissent voir que les personnes âgées ont avantage, si elles le désirent, à profiter de l'intimité sexuelle. Des statistiques récentes indiquent que la sexualité est toujours bien vivante chez 75 % des personnes âgées de 65 ans et plus et qu'après 80 ans, elle touche 4% de la population!

Sexualité à la retraite ou retraitée?

Il est intéressant à noter que le mot «retraite» est employé pour indiquer qu'un belligérant se retire du combat. Elle est associée au repos du guerrier. Ce combat pour préserver son emploi se transforme en lutte contre le vieillissement et l'ennui.

Cette allégorie guerrière s'applique également à la sexualité. La personne peut transformer son obligation à performer au travail dans un devoir de performer au lit, par exemple, conquérir un partenaire sexuel, à mettre en œuvre des stratégies de séduction, voire obtenir les faveurs sexuelles d'une personne. Être gagnant signifie aussi réussir sa vie sexuelle en apprenant et en appliquant des moyens pour séduire et avoir du plaisir. En ce sens, comment échapper aux conseils et «recettes» de toutes sortes dans les revues et émissions populaires?

Mais qu'arrive-t-il lorsqu'on se retire de la vie d'un travail rémunéré? Rappelons que le mot «retraite» est largement utilisé pour désigner un retrait de la vie active pour se recueillir, méditer et réfléchir. Elle sert à faire le point sur soi-même et à réorienter sa vie....et pourquoi pas sa vie sexuelle! Va-t-on succomber à la routine, à l'indifférence ou procéder aux aménagements personnels qui conviennent mieux à un mode de vie qui émerge avec des signes annonciateurs de changements? Cette nouvelle situation appelle généralement une revitalisation de la communication dans le couple et la famille, d'autant plus si le temps a fait son œuvre.

Loisir, sexualité, intimité

Vivre ensemble de dix à douze heures par jour exige des ajustements, une nouvelle organisation du temps. Les activités de loisir prennent une importance nouvelle. Généralement, les nouveaux retraités acquièrent le pouvoir de jouir de la vie. Ainsi, il ne s'agit plus de gagner sa vie en performant, mais de profiter de la vie en s'amusant! Pour certains, suite à ces ajustements, le couple connaît un plus grand rapprochement qui a pour effet d'augmenter les liens d'intimité, tandis que pour d'autres, cette proximité physique et psychologique suscite un inconfort, voire des mésententes qui persistent dans le temps car ils n'ont pas développé des habiletés à se révéler et à se confier. En pareil cas, une aide professionnelle s'avère bénéfique pour améliorer la qualité de la vie intime et contribuer à l'augmentation de la satisfaction sexuelle.

Sur le plan sexuel, il s'agit de passer de la quantité à la qualité, de la réussite sexuelle à la réalisation de soi, de la «génitalisation» à la tendresse, à la sensualité et à une érotisation plus globale. Il ne s'agit pas de transformer la sexualité en un seul loisir! Au contraire cette démarche l'enrichit et lui donne un nouveau sens. Les valeurs associées au loisir sont transposables dans cette nouvelle vie sexuelle laquelle comprend des expériences de plaisir, de détente, de communication et d'intimité partagée.

Conclusion

La sexualité fait partie de la vie jusqu'au bout de la vie, même quand la maladie ou le handicap est présent. La vieillesse n'est pas une maladie, même si l'avance en âge s'accompagne de certaines modifications dans notre corps qui indiquent, bien malgré nous, les «outrages du temps». Il faut faire attention à l'anxiété, être réaliste et s'adapter à sa condition physique, car il faut être relativement en bonne forme pour vivre une belle sexualité. Au-delà de l'amour physique, il y a aussi l'amitié. Se sentir vieux n'est qu'une option!

Ce texte, publié dans le journal communautaire «Ski-se-dit», Val-David, mai 2010, est tiré de l'article de M. André Dupras, professeur au Département de sexologie, Université du Québec à Mtl et de Marie-Josée Viens, sexologue, paru dans la revue «*Sexologie actuelle*», printemps 2010.

Est-il nécessaire d'imprimer ce document ?
Merci de penser à l'environnement !