

Ouvrages de référence

*Des classiques pas très jeunes, mais
toujours aussi pertinents*

*"Santé sexuelle et vieillissement:
pour une approche globale de la
sexualité des adultes âgés"*

Badeau, Denise, 1997

*"Besoins affectifs et sexualité des
personnes âgées en institution: le
savoir faire et le comment faire
face à un tabou"*

Holtensson, Lucette, 2000

"Sexualité et vieillissement"

Plouffe, Louise, 1989

*Pour une conférence, de l'animation
d'ateliers, la conception d'un programme
d'intervention ou pour tout autre
renseignement, veuillez écrire à*

lefebvre.cath@hotmail.com

La sexualité des femmes âgées: mythe ou réalité?



*Brochure d'information sur la
sexualité des femmes âgées*

Catherine Lefebvre, sexologue



© La présente brochure a été réalisée par Catherine Lefebvre dans le cadre du stage du baccalauréat en sexologie de l'UQAM, pour le centre de jour du pavillon Alfred DesRochers de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal.

Pistes d'intervention

- 1. Identifier ses propres attitudes, valeurs et perceptions sur la sexualité des femmes âgées*
- 2. Voir la femme âgée comme un être sexué*
- 3. Avoir une bonne compréhension des problèmes et attitudes des femmes âgées sur la sexualité*
- 4. Offrir de l'intimité*
- 5. Ne pas juger, permettre aux femmes de s'exprimer*
- 6. Ne pas culpabiliser ou ridiculiser le désir sexuel*
- 7. Favoriser l'éducation sexuelle et les discussions sur la sexualité*
- 8. Introduire la sexualité dans la formation en gériatrie*
- 9. Promouvoir la vie*



Pour les femmes âgées, la sexualité c'est...

- *L'occasion d'exprimer la tendresse, l'affection, l'admiration, etc.*
- *Le plaisir d'être touchée, caressée*
- *Une affirmation du corps et de son fonctionnement*
- *Un moyen de s'affirmer positivement*
- *Un défi au stéréotype du vieillissement*
- *Un moyen de défense contre l'anxiété*
- *Jouir de la présence de l'être aimé*



À qui s'adresse cette brochure?

Cette brochure s'adresse aux professionnels de la santé oeuvrant auprès des femmes âgées, de même qu'aux proches de celles-ci.

Le but de cette brochure d'information est de sensibiliser les lecteurs et lectrices aux mythes et préjugés véhiculés par la société face à la sexualité des femmes âgées.



Qu'est-ce que l'âgisme?

L'âgisme est une attitude stéréotypée, au même titre que le racisme ou le sexisme, qui se traduit par le dégoût, le rejet ou un malaise profond ressenti par les jeunes et moins jeunes face aux personnes âgées.

Les femmes âgées peuvent être considérées sans raison comme handicapées physiques, mentales, cognitives, sexuelles et sociales.

L'âgisme crée des mythes et des préjugés ancrés socialement, qui déssexualisent les femmes âgées.

Le refus de la sexualité en milieu gériatrique semble faire partie d'un stéréotype culturel répandu.



Asexualité chez la femme âgée

- Fin des activités sexuelles pour se conformer aux croyances populaires*
- Dévalorisation du vieillissement et négation de ses besoins sexuels*
- Perte du sentiment de féminité*

Les divers mythes et préjugés véhiculés sur la sexualité des femmes âgées contribuent à l'élaboration d'une vision négative et dévalorisante du vieillissement.



Conséquences du manque de connaissances sur la sexualité des femmes âgées

Un manque d'ouverture face à la sexualité des femmes âgées amène à de multiples conséquences. La femme âgée peut se percevoir comme asexuée, sentiment exacerbé par les proches et professionnels de la santé.

Infantilisation des femmes âgées

- Reproches de l'entourage concernant les activités sexuelles*
- Manque d'intimité et de contrôle de l'environnement*
- Attitudes limitatives des proches et professionnels de la santé*

La sexualité est souvent associée à la génitalité, ce qui amène à négliger les aspects émotionnels, affectifs et psychologiques de celle-ci.

La sexualité des femmes âgées est semblable à celle des autres adultes, mais elle peut être modifiée chez les femmes en perte d'autonomie. La femme âgée a besoin d'être acceptée et reconnue comme être sexué. Elle a un grand besoin de contacts humains, d'affection, d'intimité et de tendresse.

Il paraît que...

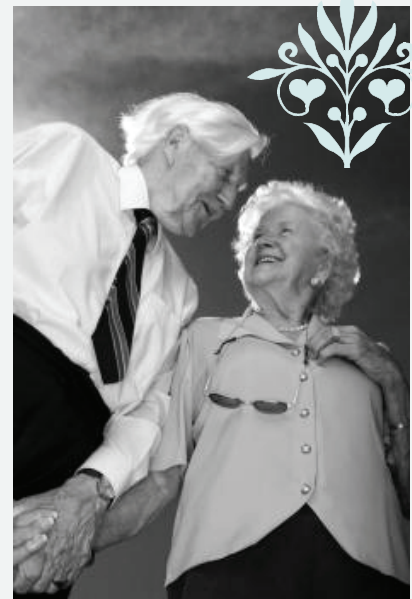
Identifiez vos préjugés en répondant aux questions suivantes par vrai ou faux.

1. *Le désir sexuel cesse avec la ménopause.* _____
2. *Le désir sexuel est en lien avec la beauté physique.* _____
3. *La majorité des femmes âgées n'ont plus de réactions sexuelles.* _____
4. *Plus on avance en âge, moins la satisfaction du désir sexuel est importante.* _____
5. *La sexualité est réservée aux jeunes.* _____
6. *La vieillesse est encore synonyme de beauté et de séduction.* _____



Il paraît que...

7. *Être en amour, c'est possible à tout âge.* _____
8. *Le plaisir sexuel peut être dangereux pour la santé des femmes âgées.* _____
9. *L'orgasme est impossible après 65 ans.* _____
10. *La sexualité féminine ne connaît pas de limite d'âge.* _____



Réponses: 1.F 2.F 3.F 4.F 5.F 6.V
7.V 8.F 9.F 10.V