

Sexualité des Personnes âgées, une belle histoire d'amour... ?

Dans l'EHPAD du village de B., entretien avec Violette et Antoine. 175 ans à eux deux. « On compte comme cela, parce qu'on est un vrai couple », me dit Marie...

- Bonjour madame...

- Bonjour Marie. Je préfère, je m'appelle Marie Violette. Comme la fleur. C'est Antoine qui m'a donné ce nom que j'aime, avant je m'appelais Bossens, avant mon mariage, et je vous jure que j'étais bien heureuse de changer de nom ! Bossens, je ne vous raconte pas les plaisanteries que j'ai pu entendre, surtout que de la poitrine, moi, j'en ai jamais eu beaucoup. (rires)

On habite ici, à la maison de retraite, depuis 3 mois.

C'est beau, ici, les filles sont gentilles, enfin presque toutes, il y en a une, c'est un chameau. Mais les autres, franchement, elles sont gentilles, fatiguées, pressées, mais je vois qu'elles essayent tout ce qu'elles peuvent pour que l'on s'habitue, avec Antoine. C'est Antoine qui est malade. On est bien obligé d'être là. Son Alzheimer a rendu la vie à la maison trop compliquée, trop risquée, notre médecin de famille, le docteur Dubout, non, je ne plaisante pas (éclat de rire), nous a trouvé cette place. Il a fallu se résigner à changer de vie, à quitter notre maison qu'on habitait depuis notre mariage, il y a 60 ans maintenant. On ne s'est jamais séparé, vous savez... À la maison, on dormait dans le même lit, malgré les ronflements d'Antoine, « mes petits pieds tout froids contre tes cuisses toutes chaudes », vous savez...

Quelques fois, on faisait l'amour. Antoine a toujours aimé cela, il était coquin, un vrai radiateur ! Je le traitais d'obsédé, mais en vérité, je me suis toujours sentie, comment dire..., fière, honorée, dans l'intimité, par son désir.

C'est sûr, avec l'âge, nos rapports ont évolué.

- Comment cela ?

- Je me souviens, la première fois, je ne voulais pas la lumière, et il m'a bien fallu 10 ans avant que je puisse me montrer nue, faire l'amour le jour.

Et puis un jour, à la télé, on a vu un film pornographique. C'était dégoûtant. Et surtout ça a donné des idées à Antoine, ou plutôt, à mon avis, ça lui a permis d'en parler...

Et puis la vie change...

- Cela vous gêne, de me parler d'amour, et de sexualité ?

- Oh non, plus maintenant. Avant, j'en aurais jamais parlé. Mais à mon âge, je n'ai plus honte. En plus, c'est beau l'amour, non ? C'est ce qu'il y a de plus beau.

- Qu'est ce qui a changé, avec l'âge ?

- On est moins bloqué. Après le film, j'ai fini par céder. J'ai fait des choses que je ne voulais pas faire avant. Vous voyez, des choses plus osées, quoi...

Antoine était fou de joie, et franchement, moi, j'étais vraiment heureuse.

C'est là que j'ai connu le plaisir. Avant, j'étais heureuse en faisant l'amour, mais pas vraiment libre. Et bien, après 12 ans ensemble, j'ai compris, enfin mon corps à compris, ou plutôt moi toute entière, que l'amour, c'est propre, qu'il n'y a rien de sale.

Et je crois que l'on a démarré notre vraie vie. C'est comme si j'avais pris un amant (rires).

- Vous pouvez me parler des différences, dans la sexualité, avec quand vous aviez 20 ans ?

- Oui, je peux. Avant, cela allait souvent trop vite. Remarquez, il y avait la répétition, pour compenser (rires). Moi, j'étais prête tout de suite, je n'ai jamais eu de problème avec ça, je n'ai jamais eu besoin de vaseline ou de crème, et comme Antoine était plutôt vigoureux,

c'était tant mieux. En plus, c'était tous les jours, ou plutôt toutes les nuits. Mais j'étais plutôt pataude (rires).

Avec l'âge, surtout après la retraite, cela a changé progressivement. Antoine a duré plus longtemps, même que des fois, cela durait vraiment très longtemps, sans qu'il arrive au bout. Pour moi, c'est sûr, j'ai eu plus de plaisir.

Et puis, on avait plus de temps, on faisait cela quand cela nous prenait. Moins souvent, c'est sûr, mais l'après midi, le soir, enfin, quand on en avait envie. Et je n'ai jamais refusé à Antoine, c'est un devoir d'une femme mariée. Enfin, un devoir, en fait je crois pas, c'est simplement pour faire plaisir à celui qu'on aime, parfois, c'est normal, non ?

J'ai entendu une émission à la télévision, où une femme (bien jeune, d'ailleurs) disait qu'en vieillissant, cela devenait de la tendresse. Quelle bêtise ! La tendresse, il n'y a pas d'âge, cela n'a rien à voir. C'est la manière qui change, plus libre, moins souvent, plus longtemps.

Et puis des choses bien, et des moins bien.

Par exemple, le fait de ne plus avoir peur de tomber enceinte, c'est important, pour une femme. Avant, j'avais toujours la peur dans le ventre, et je crois que c'est aussi cela qui bloquait un peu. On en a eu quatre, des enfants, et des beaux, vous savez. Mais on en a perdu deux... (long silence)

Qu'est-ce que je disais ? Oui, j'ai eu aussi des petits problèmes. Après la ménopause, j'étais prête moins vite. Et comme Antoine était un gaillard pressé, des fois cela brûlait...

Je n'ai pas pu en parler au docteur.

Mais j'ai lu dans un magazine pour les jeunes, Femmes Actuelles, je crois, un article sur la sécheresse du vagin. Et voilà, c'est reparti. C'est bête, quand même, je vous parle comme cela, et quand j'étais jeune, (rires) jusqu'à 75 ans peut-être, je n'en aurais jamais parlé.

Antoine, ça été plus dur que moi, enfin « plus dur », ce n'est pas le mot (rires aux éclats)... Il a fallu que je le rassure, le fait qu'il ne puisse pas le faire tous les jours, il avait l'impression d'être moins viril...

Je pense que c'est plus difficile pour les hommes, la vieillesse.

Et voilà, on est là, c'est notre dernière maison....

(Silence)

- Quand avait vous fait l'amour pour la dernière fois ?

- À la maison, il y a 3 mois peut-être. Ici, ce n'est pas possible.

- Pourquoi ?

- Ils rentrent sans arrêt, même la nuit. Vous vous voyez faire l'amour avec la pensée que quelqu'un peut vous surprendre à n'importe quel moment ? Nous, on n'est pas comme ça.

Et puis, on n'est pas dans le même lit. On a des lits électriques, mais étroits. Au début, j'ai demandé si on ne pouvait pas les rapprocher, mais j'ai vite senti que cela posait des problèmes. Une fois, le soir, Sandrine nous a donné la permission. Sandrine, c'est l'aide soignante du soir, elle est douce et gentille. Elle a collé les deux lits l'un contre l'autre, et on s'est endormi en se tenant pas la main, avec mon Antoine.

Antoine, il ne me reconnaît plus des fois, mais je sais qu'il me reconnaît avec son coeur, et même avec son corps, il reconnaît ma main quand je tiens la sienne. J'en suis certaine, car quand je lui prends la main, il me la presse trois fois, comme avant, c'était un code entre nous, depuis toujours, c'est comme cela qu'il m'a fait comprendre qu'il m'aimait, la première fois. Il y a soixante ans... (long silence)

Oui, donc, on a dormi comme cela, mais le lendemain, l'infirmière est passé pour les médicaments, et elle avait une prise de sang à faire à Antoine, alors elle a crié, enfin elle n'a pas vraiment crié, mais elle a dit « Qu'est ce c'est cela, il faut que je pousse les lits en plus, et pour le ménage, cela ne va pas ». J'ai rien compris, mais je n'ai plus demandé de coller les lits, c'est vrai, je sens que cela les embête.

J'ai vu aussi la psychologue, elle vient de temps en temps nous parler, elle m'a dit qu'il fallait que je m'habitue à la séparation. Comme si je ne le savais pas, que l'on va mourir. Mais pourquoi mourir avant, non ?

Alors je lui dis que tout va bien, que tout est magnifique ici, et elle a l'air contente.

Chez moi, je râlais tout le temps. Antoine me disait, si tu râles, c'est que tu es en forme.

Ici, je ne râle jamais.

Mais comment peut-on séparer un couple comme cela, après 60 ans d'amour ?

Je crois qu'ils aiment bien nous voir nous tenir par la main, mais il ne faudrait pas aller plus loin. De toute façon, vous nous voyez à notre âge, faire des galipettes dans un lit si étroit, c'est bon pour dégringoler et se casser quelque chose.

Et vous me voyez demander la vaseline à l'infirmière ? (rires)

- Votre mari n'est pas là ?

- C'est mardi, aujourd'hui, et le mardi, il y a un atelier pour lui. Ils viennent le chercher, avec les autres qui n'ont pas toute leur tête, pour de la « gym-nas-tique ». Il parait que cela se passe bien, mais le soir, il est tout excité, et il ne dort pas, alors ils lui donnent des médicaments. Moi, je me lève et je lui tiens la main, pour le calmer. J'aimerais me coucher avec lui, mais l'infirmière m'a dit que je risquais de tomber du lit, et qu'il fallait que je me repose. Mais je fais que ça, me reposer.

C'est dur, et j'ai toujours froid, seule dans mon lit. Il était tellement beau, Antoine.

J'ai envie de faire l'amour, avant de partir. J'ai tellement envie de dormir avec Antoine. Pour toujours.

Mardi 11/04/2006

L'entretien avec Marie nous ouvre quelques pistes de réflexion sur la sexualité des vieilles personnes et sur la sexualité en institution.

Préalables

Les institutions doivent se transformer en *milieu de vie*. Ce qui ne signifie surtout pas qu'il n'y a pas de soins... mais que les soins ne doivent pas empêcher de respecter l'autonomie des personnes, autrement dit leur capacité à savoir ce qui est bon pour elles.

L'institution est également un milieu de vie *substitut*. En EHPAD, la chambre est un lieu privé, un domicile.

Les droits et libertés des citoyens âgés sont rigoureusement les mêmes que ceux des autres citoyens.

Les soignants et l'institution se doivent d'être les garants de ces droits et libertés. En 2000, l'OMS précise : « *Tous les individus sur terre ont droit à une sexualité.* » La commission « Droits et Liberté » de la Fondation Nationale de Gérontologie rappelle dans l'article IV de

sa charte que « *la vie affective existe toujours et la vie sexuelle se maintient au grand âge. Il faut les respecter* ».

La sexualité des humains se modifie selon l'âge, mais ne disparaît pas à un âge X ou Y ! Les humains peuvent avoir une vie sexuelle quel que soit l'âge. Après, selon une multitude d'éléments (l'âge, la relation, les habitudes, les goûts, l'histoire, l'environnement, l'état de santé, etc.), la sexualité de chacun, la sexualité de chaque couple, sera différente de celle des autres.

La sexualité ne se transforme pas en tendresse à 65 ans ou lors de l'entrée en institution ! La sexualité n'est pas la même chose que la tendresse. Une étude américaine a montré que 50 % des hommes âgés de 85 à 89 ans se masturbent au moins une fois par semaine.

Selon une étude de MSAM Europe, à 80 ans, la moyenne d'un couple est de trois rapports par mois. À plus de 80 ans, 63 % des hommes et 30 % des femmes poursuivent encore leur activité sexuelle.

Quelques questions sur la sexualité en institution

La sexualité est quelque chose qui doit rester de l'ordre de l'intime. Peut-on avoir une vie sexuelle si une personne peut nous surprendre, nous déranger à tout moment ? Si la porte d'une chambre ne peut pas être fermée de l'intérieur, comment être sûr du respect de l'intimité ? Si elle veut préserver sa dignité, la personne âgée en institution doit-elle renoncer à sa sexualité ?

Peut-on faire l'amour dans un lit de 75 centimètres de large, à 90 ans ?

Combien d'institutions ont-elles des lits doubles à hauteur variable, lits qui existent depuis 30 ans maintenant, mais qui ne sont achetés que pour des personnes... obèses. Les lits séparés sont encore aujourd'hui la règle générale. Comment concilier cette séparation des couples durant la nuit avec ce que dit la charte de la Fondation Nationale de Gérontologie : « *Une personne âgée doit être protégée des actions visant à la séparer d'un tiers avec qui, de façon mutuellement consentie, elle entretient ou souhaite avoir une relation intime.* » ?

(Précisons qu'il serait tout aussi irrespectueux et dangereux d'obliger un couple à dormir dans un même lit si, de son plein gré, il ne le fait plus ou ne souhaite plus le faire !)

Combien de professionnels travaillant en institution ont-ils abordé durant leur formation le thème de la sexualité et du vieillissement ? Faute de réflexion et de connaissances sur ce sujet, les réactions de ces professionnels risquent, comme par le passé, de n'être dictées que par leur propre attitude, leurs peurs ou leurs fantasmes, etc. C'est ainsi que certains professionnels continueront à séparer des couples (qui leur font penser à leurs parents ou à leurs grands-parents ?) en croyant qu'il est sale de faire l'amour quand on est vieux ; que d'autres (au nom de la « sexualité à tout âge ») inciteront peut-être des vieux couples à faire l'amour, empiétant alors sur la liberté de ces couples à décider librement et à leur rythme de leur vie sexuelle ; que d'autres respecteront les couples hétérosexuels mais non les couples homosexuels ; que d'autres feront des « ateliers tendresse » obligatoires ; que d'autres parleront de masturbation à des personnes qui ne veulent pas en parler ; que d'autres traiteront de « vieux cochon » un vieil homme en parlant ; etc. à l'infini...

Dans tous les cas, l'absence de réflexion et de connaissances conduit systématiquement au risque de violer l'intimité de la personne âgée, d'écraser son autonomie et sa liberté.

Qu'en est-il donc aujourd'hui du professionnalisme en matière sexuelle ? Combien d'infirmières vont-elles être capables de proposer des lubrifiants aux couples qui en auraient besoin, puisque l'on sait (mais justement, le sait-on ?) que la lubrification met souvent entre 5 et 10 minutes au-delà de 80 ans, contre 30 secondes à 20 ans ?

Quelques petites connaissances

Nous avons désormais, ce qui n'était pas le cas il y a une vingtaine d'années, de nombreuses connaissances sur les modifications physiologiques liées à l'âge et à la sexualité.

Pour certaines d'entre elles, avouons-le, il nous est difficile de comprendre... en quoi elles peuvent nous être utiles. Des chercheurs nous ont appris, par exemple, grâce à des études étonnantes, que « le sperme d'un homme jeune est expulsé à une distance de 30 à 60 centimètres du pénis, alors que la distance observée chez l'homme âgé n'est que de 15 à 30 centimètres » !!

Trêve de plaisanterie. De nombreuses connaissances nous permettent en revanche de mieux comprendre la sexualité des vieilles personnes et d'améliorer ainsi notre pratique.

Modifications observées chez les femmes âgées :

- La sécheresse et l'atrophie vaginale ; la lubrification prend beaucoup plus de temps et elle se fait moins abondante ;
- L'amincissement du capuchon du clitoris affaiblit son rôle protecteur et provoque une irritation ;
- La diminution du rougissement sexuel, la diminution de la coloration et la réduction de l'épaississement des petites lèvres avant l'orgasme ;
- EN REVANCHE, le plaisir sensoriel de l'orgasme n'est pas modifié.

Modifications observées chez les hommes âgés :

- L'érection est plus longue à se faire (quelques minutes parfois) et la rigidité de la verge diminue ;
- L'éjaculation est moins forte, moins abondante ;
- L'intervalle entre 2 érections se rallonge, pouvant atteindre un mois au-delà de 90 ans ;
- EN REVANCHE, le plaisir sensoriel de l'orgasme n'est pas modifié.

Dans l'ensemble, la fréquence des rapports sexuels diminue graduellement avec l'âge : le pourcentage des personnes de 60 à 71 ans qui ont encore des rapports sexuels varie de 40 à 65 %, contre 10 à 20 % chez celles de 78 ans et plus. Certaines de ces baisses de la fréquence des rapports sexuels sont dus aux stéréotypes sociaux, à des attitudes et discours négatifs d'enfants ou de professionnels, au « à votre âge, c'est dégoûtant » !

N'oublions pas également que les variations individuelles existent : 15 % des personnes âgées disent avoir augmenté la fréquence de leur rapport avec l'âge.

Enfin, rappelons que la sexualité ne présente pas plus de risque pour la santé des personnes âgées que pour les personnes d'autres générations.

Conclusion

Pendant plusieurs décennies, les soignants ont réfléchi, durant leur formation, sur les « 14 besoins de l'être humain » issus de la philosophie de soins de Virginia Henderson. Parmi ces « 14 besoins » (on y trouve par exemple « boire, respirer, dormir, communiquer, apprendre...), la sexualité n'apparaissait pas.

Pendant plusieurs décennies, la méconnaissance de la réalité des Hommes vieux et des vieux couples, l'association jeunesse-sexualité, l'association sexualité-performance, ont socialement construit un tabou, lequel a couvert d'une chape de silence le droit de tout citoyen, de tout couple de citoyens, à sa vie sexuelle et à ses choix sexuels.

Ce temps où l'on refusait l'idée même de la sexualité des personnes âgées est maintenant révolu. Un médecin, et surtout un médecin coordonnateur doit, nous semble-t-il, être le garant des droits et libertés des personnes en institution, en être en tout cas le défenseur. Pour cela, il peut informer le personnel de la nécessité pour certains de maintenir une vie sexuelle active ; s'assurer que la pratique est possible, que l'intimité est respectée ; conseiller certaines aides si nécessaire (lubrifiant, viagra, cialis...) ; veiller à ce que la sexualité soit prise en compte dans les plans de soin, comme tous les autres besoins ; veiller à ce que des familles, des enfants, des soignants n'abusent pas de leur position ou de leur autorité ; guider l'établissement vers une véritable transformation en milieu de vie.

« Ici, nous faisons preuve de beaucoup de tolérance pour la sexualité des personnes âgées », avons-nous entendu dire, un jour, dans une maison de retraite.

Ne perdons pas de vue que la sexualité des personnes âgées ne demande pas de tolérance : elle est simplement normale, elle est simplement un droit.

Et puis, comme le disait Clemenceau, « la tolérance, il y a des maisons pour cela » !

Yves Gineste – Directeur de formation, co-concepteur de la Philosophie de l'humanité et de la Méthodologie des soins Gineste-Marescotti. Co-auteur du livre Humanitude (Éditions Bibliophane, 2005)

Rosette Marescotti – Directrice CEC-IGM-France, co-conceptrice de la Philosophie de l'humanité et de la Méthodologie des soins Gineste-Marescotti.

Jérôme Pellissier – Écrivain, chercheur en psycho-gérontologie. Auteur du livre La Nuit, tous les vieux sont gris et co-auteur du livre Humanitude.