



Dr Marie Hélène Colson  
*Directeur d'enseignement  
DIU Sexologie, Marseille*

# Sexualité De l'homme vieillissant, crises et dépassements





Dr Marie Hélène Colson  
*Directeur d'enseignement  
DIU Sexologie, Marseille*

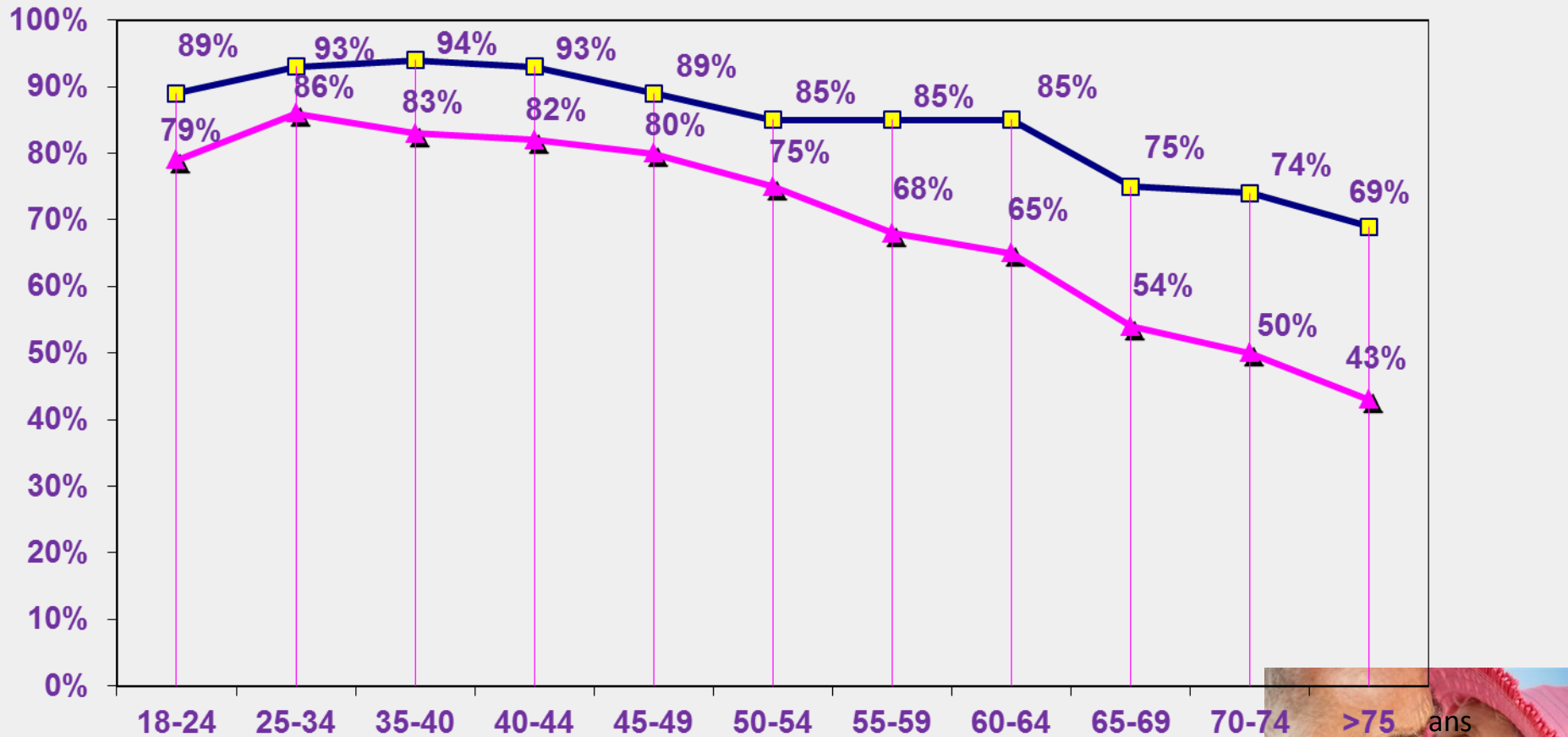
# Sexualité De l'homme vieillissant, crises et dépassements

Symposium GEMVI-SFMS  
13 Mai 2011

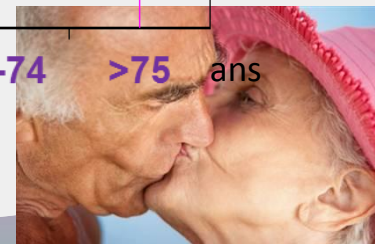


# L'intérêt pour la sexualité diminue peu avec l'âge

Réponse à la question « la sexualité tient elle une place importante dans votre vie ? »  
(Réponses extrêmement, très, modérément, échelle en 5 points)





Sex and the modern women, 2007, n=16.000 Femmes, 15 pays. Men, Ipsos 2005, n=8000  
Hommes, Europe





# La sexualité reste vivante, même après l'âge ...

## J. Bretschneider & N. Mc Coy <sup>(1)</sup>

date	1981	
sexe		
n =	100	102
âge	84-102 ans	
Masturbations régulières	72%	40%
fantasmes	88%	75%

1-Bretschneider Judy, Mac Coy Norma, « Sexual interest and behavior in healthy 80-102 years year old » our Sexuality up date, Benjamin ,1989 2-Lindau & Laumann, NEJM 2007 ;357:762-74.

## Lauman & Lindau<sup>(2)</sup>

date	2007	
sexe		
n =	3005	
âge	75-87 ans	
RS avec pénétration	83.5%	74.4%



# Seniors : le sexe, c'est bon pour la santé !

Avancer en âge et vivre sa sexualité



**Le sexe n'est plus un tabou pour les plus âgés**

# La sexualité comme facteur de longévité

- ✓ Une mortalité moins importante chez les seniors qui ont une activité sexuelle régulière
  - ❑ 1981, *Acta scand.*, (128 hommes >70 ans)
  - ❑ 1982, suivi pdt 25 ans de 270 hommes et femmes (60-94 A) <sup>(1)</sup>
  - ❑ 1997, 918 Hommes 45-59 ans. Ceux qui ont 2RS/semaine ont un taux de mortalité divisé par 2 à 4 ans. (*BMJ*, 1997)
- ✓ Une activité sexuelle conservée prévient le risque cardio-vasculaire

1- Duke first longitudinal study of Aging, Palmore, Gerontologist  
2- 2001, Shakir, BMJ  
3- Holt-Lundstad, Ann.of Behavioral Medicine, Mars 2008  
4- Hall et al, Am J cardiol, 2010

- ❑ risque tensionnel moindre chez les sujets mariés avec RS régulières (Holt-Lundstad, 2008/ n=209 mariés vs 99 célibataires) <sup>(3)</sup>
- ❑ 3 RS/ semaines diminuent sensiblement le risque CV <sup>(2)</sup> (2001, Shakir, BMJ)
- ❑ le risque de faire un ACV grave est x par 1.45 si RS <2/semaine (n=1165/ Hall et al, 2010) <sup>(4)</sup>



Faire l'amour plus longtemps pour vivre + vieux ?

*Après 50 ans :*  
Une plus grande  
vulnérabilité de  
l'appareil génital  
masculin



20 ans



35 ans



50 ans



65 ans



# Davantage de difficultés sexuelles chez les plus âgés (Lindau & Laumann, 2007)

Dysfonction érectile	37%
Anéjaculation	16%
Anxiété de performance	27%
↘ intérêt sexuel	28%

Lindau S, Schumm P, Laumann EO, et al. A study of sexuality and health among older adults in the United States. *The New England Journal of Medicine* 2007;357(8):762-74.

NSHPA Study, n=1455, 57-85 y.





Vieillesse  
sexuel : le  
pathologique et le  
physiologique



# Le vieillissement pathologique

- ✓ La verge est un organe neuro-vasculo-musculaire
- ✓ impact de certaines pathologies sur l'érection
  - maladie endothéliale, radicaux libres, stress oxydatif
  - obésité, tabac (Tan et al, 2002 /Esposito et al 2005)
  - maladies cardiovasculaires
    - 44 à 60% de DE si > 60y (Basson 2007)
  - diabète II
    - 49% des H. > 66 ans (Penson et al, 2009)
  - T. du bas appareil urinaire
    - 20% des H. âgés avec LUTS ont des DS (éjaculation douloureuse, ED) (Nickel, 2004)
- ✓ Usage de médicaments (Clayton 2002)
- ✓ Dépression (Seidmann, 2000)
- ✓ Rhumatismes chroniques et mobilité réduite
  - 51% des > 75 ans ont une perte de mobilité (Badley, 1995)



# Le vieillissement physiologique

## ✓ le déclin des androgènes

- ❑ 1 à 2% de testostérone en moins chaque année (Bhasin, 2007)

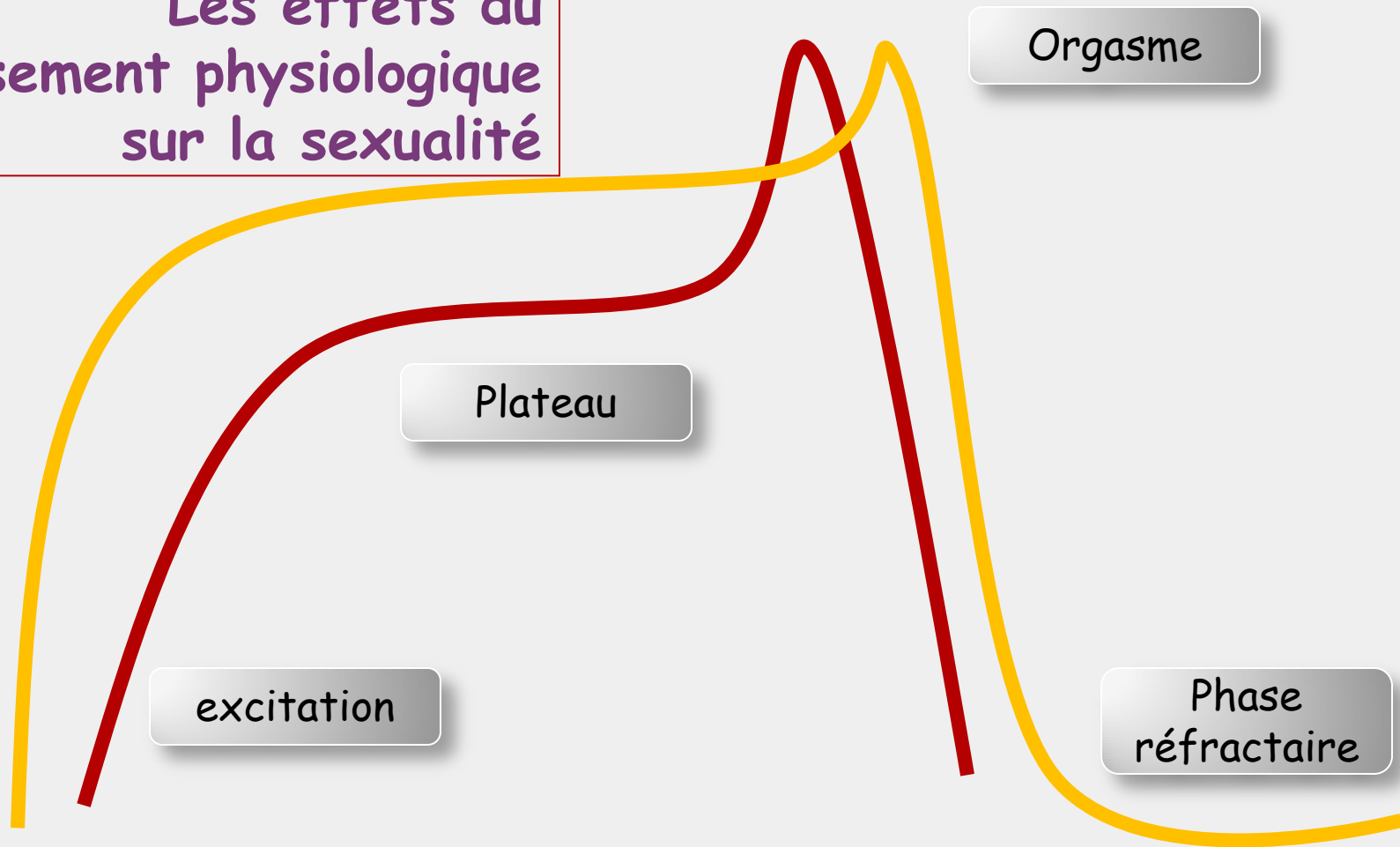
## ✓ Un déclin bien relatif

- ❑ La testostérone ne diminue pas toujours avec l'âge chez les H. dont le poids reste stable, (Mazur 1998 / Couillard 2000)

- ❑ ↘ intérêt sexuel de la partenaire est un facteur + important de déclin sexuel que le taux de testostérone (Mazur 2000)



# Les effets du vieillissement physiologique sur la sexualité



Chez l'homme âgé

- Excitation et Orgasme + difficiles à atteindre
- Période réfractaire + longue



# Le vieillissement physiologique n'empêche pas le maintien de la sexualité

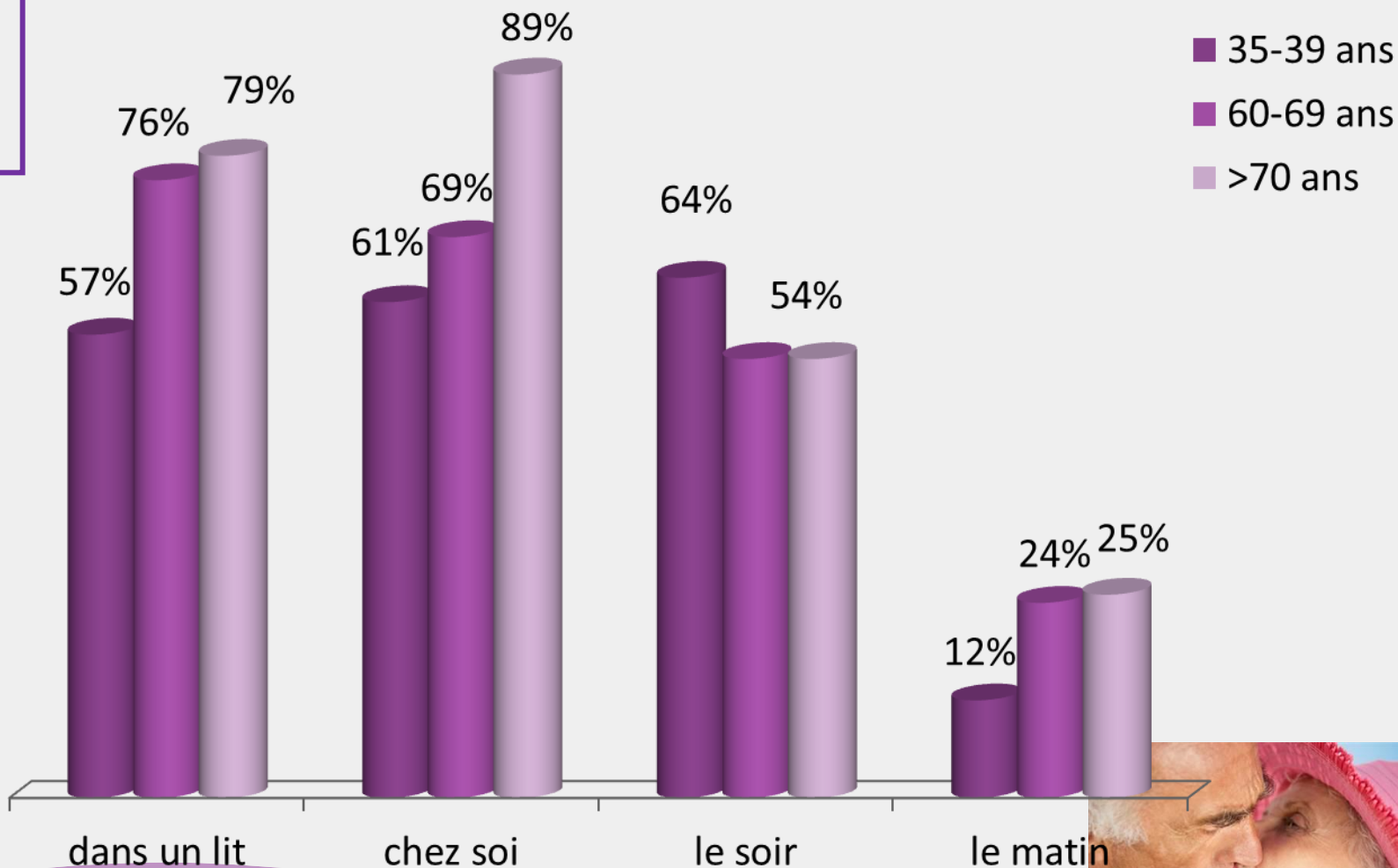
- ✓ Les facteurs de maintien de la sexualité après l'âge :
  - ❑ bonne santé personnelle (Camacho, 2000)
  - ❑ partenaire en bonne santé et sexuellement motivé (Lindau 2007)
  - ❑ relation conjugale satisfaisante (Mazur, IJIR 2002)
  - ❑ maintien de l'intérêt sexuel de la partenaire (Corona, JSM 2010)



Colson MH., A. Lemaire, K. Hamidi et al., « Sexual behaviors and mental perception, satisfaction and expectations of sex life of French people", *Journal of Sexual Medicine, J Sex Med* 2006;3:121-131

# Ce qui change avec l'âge ...

(n=1002)



# Les freins à la sexualité après 60 ans

## ✓ Personnels

- Comorbidités (*Feldman MMAS 1994 / Kupelian, MMAS 2006, Lindau 2010*)
- Perte de mobilité et d'autonomie
- Habitudes sexuelles (*Martin, 1981*)
- Facteurs de personnalité et capacité adaptative

## ✓ Relationnels

- Pas de partenaire (*Beutel, 2002 / Ross, 1990, Lindau 2010*)
- Partenaire dysfonctionnelle

## ✓ Sociaux et culturels : décalage de représentations et fausses croyances



## Crise de l'image du corps

- Silhouette
- Peau, cheveux
- Relâchement musculaire

## Inconforts physiques

## Modification des repères sexuels

- Altération repères sensoriels
- Décalage excitation/ désir

## Crise de la séduction

## Déficit narcissique

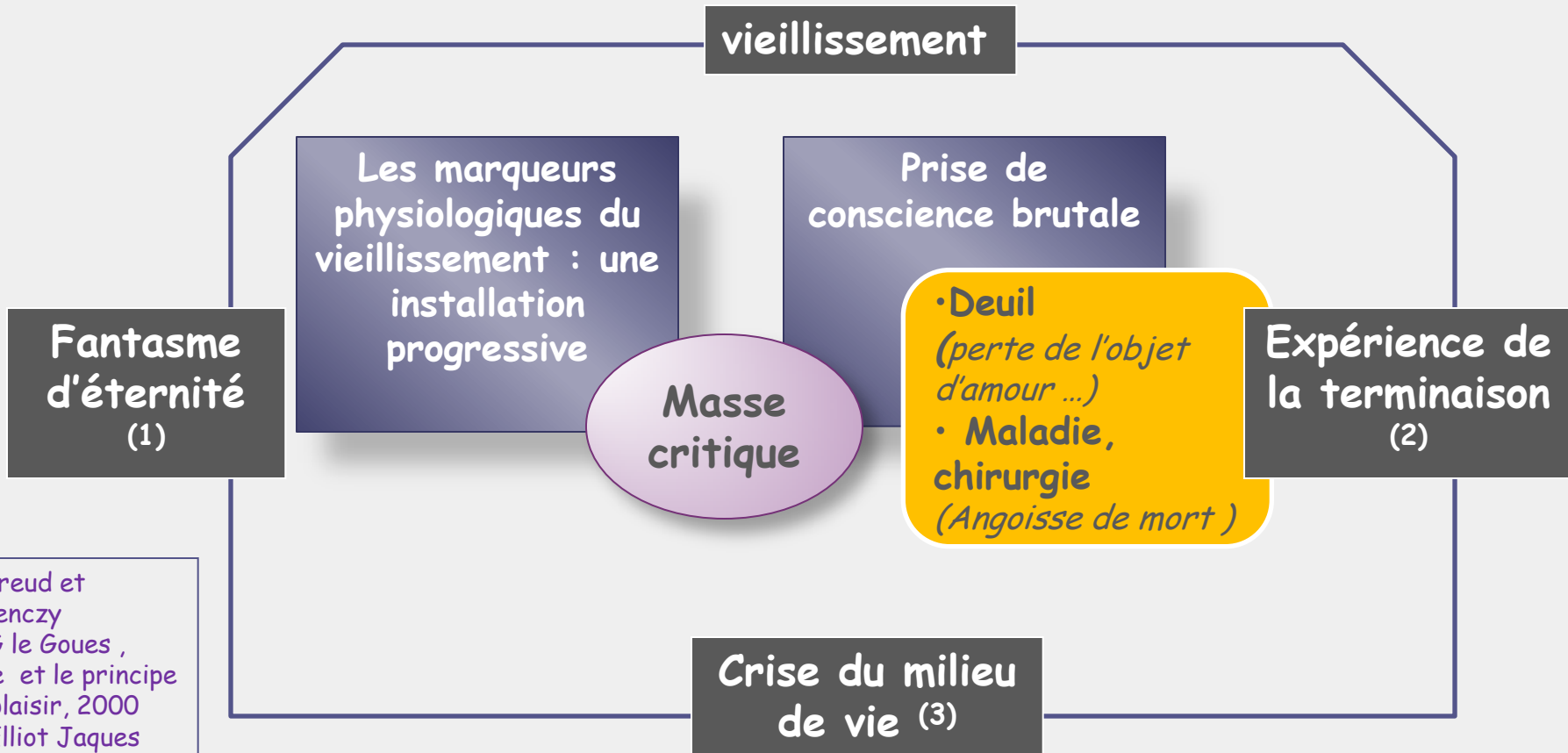




Le véritable enjeu  
du vieillissement :  
*le passage,  
la crise du milieu de  
vie*



# La crise de milieu de vie,



1- Freud et Ferenczy  
2- G le Goues , l'âge et le principe de plaisir, 2000  
3- Elliot Jaques "Death and the Mid-life crisis", International J of Psycho Analysis. 1965; 46(4): 502-514.



1-Freud et Ferenczy  
2-Abraham G. et Pasini Introduction à la Sexologie médicale, 1975, Payot

# L'après « crise de vie » : Actualisation, Renoncements, Reconstruction

Altération de la capacité érotique

Sublimation

Sexualité décompensée

Autocastration préventive<sup>(2)</sup> et retrait / abandon

Sexualité surcompensée

Régression libidinale<sup>(1)</sup>  
désinvestissement d'objet  
Suractivité défensive

Sexualité optimisée





Peut-on  
optimiser sa  
sexualité  
après l'âge ?





## arthur rubinstein l'Amour de la vie

filmé par François Reichenbach  
avec la collaboration de  
Bernard Gavoty  
réalisation de François Reichenbach  
et Gérard Parris  
une production midem  
distribuée par Parafrance-Film  
et en Kitzky

colson

# Optimiser sa sexualité

- ✓ accepter sans renoncer
- ✓ Se dépendre
- ✓ S'adapter à de nouveaux repères sexuels
- ✓ Optimisation sélective avec compensation (*Paul et Margaret Baltes\**)

- sélectionner
- optimiser
- compenser

\*Baltes P et M,  
« l'avenir du  
vieillessement d'un  
point de vue  
psychologique » in  
l'espérance de vie  
sans incapacité, Paris,  
PUF, 1997



# Revisiter sa sexualité

- ✓ **Accepter les nouveaux rythmes de son corps**
  - ❑ Accepter le décalage désir / excitation
- ✓ **Sélectionner**
  - ❑ Moins dans le besoin, davantage dans le désir
  - ❑ Moins quantitatif, plus qualitatif
    - Remplacer les repères quantitatifs (*plus souvent, plus rapide, plus fort, plus vite*) par des repères émotionnels et relationnels (*plus avec toi, plus longtemps*)
- ✓ **Optimiser**
  - ❑ Moins « olympique » et plus érotique et sensuel
  - ❑ Investir le temps davantage que l'espace
- ✓ **Compenser**
  - ❑ Investir de nouvelles aires de pertinence
  - ❑ Compter davantage sur l'autre : le partage davantage que l'action
  - ❑ Hommes plus réceptifs, femmes plus actives

**Revisiter sa sexualité = Privilégier  
l'expérience émotionnelle**





Le médecin et la sexualité des 3 âges du 3° âge



# La crise du milieu de vie

- ✓ Prise de conscience de sa fragilité et perte de l'innocence
- ✓ Le corps n'est plus silencieux
- ✓ Conflit de représentations

Faciliter le passage :  
la crise peut être un  
moment fécond

- Aide médicalisée à l'érection
- Interventions cosmétiques
- TRT hormonaux si déficit





## Les « Seniors »

✓ Investir de nouvelles aires de pertinence

- Adaptabilité
- La séduction / Le « romantisme »
- les couples âgés ont une interaction émotionnelle plus importante que les couples plus jeunes (Levenson, 1994)

Donner les moyens à la sexualité tardive de garder l'intérêt d'être vécue

## Les « Vieux »

- compenser les déficits
- Coaching alimentaire, sportif et sexuel
- Education à la sexualité et information
- importance du toucher et des sentiments



- conserver un corps relationnel
- Une image de soi digne
- Garder le sens du plaisir

# La place de la sexualité dans le travail du vieillir *(G. Le Gouès, 2000)*

## ✓ Le « travail du vieillir »

□ Se libérer de ce que l'on a été pour jouir pleinement de ce qui nous reste encore

✓ la vie sexuelle est un organisateur de 1<sup>o</sup> grandeur

✓ Parmi les mouvements réparateurs, l'orgasme est certainement le meilleur reconstituant du sentiment d'exister, en particulier quand il s'agit de compenser un certain déficit corporel

