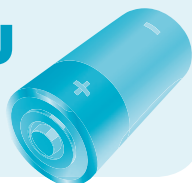




SEXE À PILE OU SEX-APPEAL?



Nous vivons dans une société où la jeunesse, la performance et l'esthétisme sont très valorisés. Les médias, à l'aide de logiciels de plus en plus performants, camouflent et maquillent l'âge des personnalités politiques et autres. Au lieu de valoriser l'histoire qu'elles racontent, on efface les rides. Comme la société nie les changements liés au passage du temps qui font pourtant partie de la vie, il est difficile de miser sur le sex-appeal de la maturité.

Pourtant, le désir de plaire, de séduire, d'être attiré demeure. Comment alors vivre sa sexualité avec les changements corporels que nous connaissons? Comment la transformer, la recréer, se la réapproprier? Comment garder le plaisir de séduire? Comment conserver son estime de soi dans une telle société? Son *sex-appeal*? Son droit d'être sexué? Pouvons-nous mettre de côté la constante recherche de performance, ce sexe à pile que la société encourage, pour retrouver notre intimité, notre propre *sex-appeal*?

Dans sa chronique intitulée « Sexe, arthrite et rock'n'roll »,

Winston McQuade nous parle de la façon dont le sexe est véhiculé dans notre société et de la pression qui en découle. « On arrive à un âge où l'on est moins performant. Pourtant, nous sommes dans une culture où l'accent est mis sur la performance, tant pour les hommes que pour les femmes. À un moment donné, cela n'a plus de bon sens! J'aimerais qu'on relaxe un petit peu et qu'on se donne de l'espace pour redéfinir notre sexualité. »

En effet, il arrive parfois que nous perdions la signification première de la sexualité et oublions que celle-ci est avant tout une question d'affinités et de tendresse. Le chroniqueur ajoute : « Retournons aux affaires de base, à la relation, à la séduction, à la tendresse. Prenons le temps de passer du temps ensemble et mettons de côté la performance. Moi et les gens de ma génération, on en a eu assez de (la) performance et de (la) pression. Peut-on se détendre un peu? »

La sexualité peut être présente à tout âge, c'est la manière de la concevoir qui change. À partir d'un certain moment, on n'aborde plus les choses de la même façon, la physiologie se transforme, le regard qu'on porte sur soi et sur les autres évolue. M. McQuade conclut ainsi sa chronique : « Réfléchissons à l'importance que la sexualité a dans nos vies. Il faut traiter cela avec intelligence, tendresse et sensibilité. Faites-vous un cadeau. Remplissez le bain de mousse, allumez des bougies, faites brûler de l'encens, entrez à deux dans le bain et offrez-vous un moment de complicité et de partage. »

Saviez-vous que...

De nombreux couples âgés affirment que leurs rapports sexuels sont plus agréables maintenant que lorsqu'ils étaient plus jeunes. Ils ont plus d'intimité, la vie est moins stressante et, chez les couples hétérosexuels, ils ne craignent plus les grossesses non désirées².

Saviez-vous que...

Dépassant l'âge, c'est la santé qui est le facteur le plus important dans de nombreux aspects de la sexualité³.

Saviez-vous que...

La fonction sexuelle est la dernière à vieillir. La variabilité individuelle des réactions sexuelles s'accroît avec l'âge. Les rôles sexuels s'atténuent avec l'âge (changements hormonaux). Avec l'âge, les réactions sexuelles sont plus lentes, il y a autant de plaisir sensuel et plus de satisfaction⁴.

1/ McQuade, Winston. « Le sexe chez les Aînés », *C'est Extra!*, V Télé, 9 décembre 2011, [en ligne]. [http://vtele.ca/videos/c-est-extra/vendredi-9-decembre-2011-le-sexe-chez-les-aines_38200_38192.php]

2/ Santé Canada. *Les aînés et le vieillissement - activité sexuelle*, 2010, [en ligne]. [<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/life-vie/seniors-aines-fra.php>]

3/ Maison Retraite Actualités. *Une majorité de seniors continue à faire l'amour*, 1^{er} avril 2009, [en ligne]. [<http://maison-retraite.over-blog.com/article-29736438.html>]

4/ Brouillette, Diane. *Cheveux gris, cœurs chauds - Document de réflexion sur la sexualité des aînés*, Conseil des aînés, mai 2004, p. 11, [en ligne]. [http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/cda_cheveux_gris_coeurs_chauds.pdf]