

AMOUR, SEXUALITÉ ET CORPS CHIFFONNÉS :

LE TABOU DES TABOUS ?

JOCELYNE ROBERT
ÉCRIVAINNE ET SEXOLOGUE

Les êtres humains vivent longtemps. Ils peuvent se passer de sexe durant des semaines, des années et même durant toute leur vie. Ils peuvent aussi être d'ardents pratiquants, sans honte et sans remords, jusqu'à la fin de leurs jours. Dans l'espèce humaine, tout le cycle de la vie est une vaste saison des amours, et si cela n'était des préjugés basés sur l'âge, l'intérêt érotique s'amplifierait plutôt que de s'étioler en vieillissant. Qu'est-ce qui me permet de dire cela? Plus Orphée s'approche et nous drague, plus nous devrions, en toute logique, avoir envie de fusionner. Après tout, faire l'amour n'est-il pas la meilleure façon de tirer la langue au vieillissement et à la mort? Et puis, qu'on ait 25, 50 ou 75 ans, le plaisir, librement consenti et partagé, n'est jamais disgracieux, jamais obscène, jamais anormal.

L'ÉTÉ, L'ÉTÉ, C'EST-Y PAS LA SAISON D'AIMER...

On parle davantage d'amour et de sexualité à l'approche de l'été. Il est démontré aussi que l'on tombe plus facilement en amour, ou « en désir », durant cette saison-cupidon. J'ai eu envie de vous faire ce clin d'œil estival pour rappeler que l'amour est un sentiment démocratique et universel susceptible d'être éprouvé et partagé à toutes les étapes de la vie. Pour rappeler aussi, dans la foulée, que la sexualité est une dimension humaine qui prend naissance dans le monde biologique et qui s'exprime à l'infini à travers les cultures, les époques, les arts, l'histoire, les saisons et les âges.

Avec l'arrivée de la chaleur et de la lumière viennent parfois des envies de siestes sensuelles et de galipettes dans la nature? Rien de plus normal. La libido grimpe au rythme du thermomètre extérieur; le corps et l'esprit syntonisent le canal sensualité.

Les êtres vivants sont sensibles aux variations de la lumière et de la chaleur. Il y a des dépressions saisonnières dues à la baisse de sérotonine causée par l'insuffisance d'ensoleillement. Il en va de même pour l'intérêt érotique. Et puis, avec ces pelures qu'on enlève, cette moiteur qui alanguit, ces rayons qui titillent et échauffent l'épiderme, nous voici aux prises avec un sentiment de légèreté : nos membres se délient, nos cellules se gorgent d'ions négatifs. Un peu plus et on irait batifoler dans la rosée du matin !

L'ÂGE DU PLAISIR

On ne devient pas meilleur en vieillissant. On prend juste infiniment plus de plaisir dans tout ce que l'on fait.

Mon amie Viviane a récemment revu Michel, son fol amour de jeunesse, lors de retrouvailles d'anciens. Avec ses 65 balais bien sonnés, elle le découvrit débarrassé de son insolente fraîcheur juvénile, plus émouvant que dans son souvenir. Lèvres amincies et frémissantes, fossette immuable, iris d'ébène cerclés de plissures d'étoiles, chevelure salée, taillée en brosse canaille... La silhouette prospère, le geste ample, un corps décontracté et confortable, qui bouge bien malgré l'épaisseur. Viviane sentit ses mame-lons endormis se réveiller, s'empêtrer dans des sensations troubles de pointe d'aiguille (...) ¹

Quelque temps après, elle me confia, éberluée :

- *Ciel ! J'ai envie de lui. Tu te rends compte, à mon âge !*
- *Et lui ?*
- *Ma foi, lui aussi ! J'aurais jamais cru éprouver encore quelque chose de semblable.*

On ne se racontera pas d'histoires : chez les hommes comme chez les femmes, les corps, le tonus, les fesses, les seins et les sexes sont moins fanfarons en vieillissant. Et puis après ? Ils continuent d'être vivants et ne demandent qu'à vivre. De plus, un autre organe sexuel, invisible et impalpable, continue de grandir et de grossir jusqu'à la fin de la vie. C'est l'imaginaire érotique, cette formidable boîte à fantasmes entre nos deux oreilles, constituée de nos expériences, de nos rêves, de nos folies, de nos fantaisies, de tous les matériaux érotiques et érogènes accumulés. Elle n'en finit jamais de se remplir, de nous vitaliser, de nous distraire, de nous entraîner dans notre cinéma intérieur.

Je crois que la joie est plus ample en vieillissant, qu'elle s'arrondit comme une note de musique. Est-ce parce que le ruban de la vie raccourcit droit devant ? Parce que la conscience s'est aiguisée avec les expériences qui se sont amalgamées les unes avec les autres ? Il est possible qu'après avoir parcouru une large gamme de peines et de bonheurs, de déceptions et de ravissements, d'espoirs et de désillusions, on goûte infiniment mieux chaque parcelle de bien-être.

Peut-être faut-il avoir fréquenté la souffrance pour accueillir le plaisir comme une émotion si noble qu'on sera tenté de le vouvoyer.

AIMER, DÉSIRER, ÉMOUVOIR. ÊTRE AIMÉ, ÊTRE DÉSIRÉE, ÊTRE ÉMUE...

Une fois qu'on a déboulonné les diktats socioculturels réservant la sexualité aux lisses, jeunes et beaux, l'obsession de la performance fait sa valise et Éros peut entrer en scène. Je connais des femmes qui ont commencé à faire l'amour la lumière allumée seulement après cinquante ans. Et non, ça n'est pas parce qu'elles étrennaient de nouveaux seins ou un vagin fraîchement remodelé. C'est parce qu'elles venaient de faire la paix avec leur corps, de considérer qu'il était, tel quel, digne d'être vu et aimé.

On vieillit avec sa sexualité. On continue d'être ce qu'on a été. Le dénigrement ou la difficulté à accueillir l'expression sexuelle des personnes âgées masque les préjugés et la peur de vieillir. Pensez-y : comment peut-on étiqueter ce XXI^e siècle à la fois de « planète des vieux » et de « siècle *full* sexuel » tout en claquant la porte d'Éros au nez d'un important segment de la population ?



¹ La suite dans *Les femmes vintage – Le bonheur d'être soi-même à tout âge*, Éditions de l'Homme, 2014, par l'auteure de ce texte.

Se défaire des idées reçues que nous sommes parfois les premiers à colporter n'est pas chose facile. Il faut d'abord prendre conscience que nous les avons bien intériorisées. Puis oser, prendre quelques risques, surmonter la peur, cette maudite empêchuse de tourner en rond : peur du rejet, peur du ridicule, peur de ne pas être à la hauteur, peur des qu'en-dira-t-on, peur que ça marche, peur que ça ne marche pas...

La peur est la plus pernicieuse et la plus paralysante des émotions. Elle devient aisément envahissante : peur de ne plus exister dans le regard de l'autre d'abord, dans le regard des autres ensuite ; peur d'être laide, d'être seul, d'être malade, d'être inutile, de souffrir, de mourir, de ne plus être désirable. La peur stigmatise le corps et le visage. Portez attention aux gens : la peur les tasse sur eux-mêmes, elle les fait regarder le sol, longer les murs, limiter leurs déplacements. Elle scelle leurs membres vers l'intérieur, effarouche et rainure leur visage. On pense que c'est l'âge qui les courbe et les entaille ainsi alors que c'est la peur. La peur nous enferme dans une impasse : on n'a pas le choix de vieillir, on a peur de vieillir, et la peur fait vieillir !

Plus on vieillit, plus on aime. Plusieurs s'étonnent d'un tel énoncé alors qu'il me paraît si évident. Je me répète : le temps qui s'écourte donne plus de valeur à chaque instant et plus de magnificence aux choses. Il permet qu'en plein automne, les festins soient printaniers.

Pour déboulonner le poncif voulant que les personnes âgées ne soient plus des êtres sexuels, je cède la parole Madame Rosa.

« J'ai 78 ans et je suis veuve depuis un an. Jusqu'à deux ans avant sa mort à 85 ans, j'ai eu avec mon mari une vie sexuelle bien active.

Depuis que je suis seule, j'ai terriblement envie d'avoir des relations sexuelles. À tel point que parfois, mon

clitoris fait un genre de toc toc, comme un cœur qui bat. Ça me dérange beaucoup et je voudrais que ça arrête. Comment voulez-vous que je parle de cela sans passer pour une vieille folle ? Je n'ose aborder le sujet avec mon médecin, car je crois qu'il ne comprendrait rien et qu'il me jugerait. C'est pour ça que je prends mon courage à deux mains, sur la recommandation de ma fille, pour vous écrire [...]

la fin de sa vie, on le faisait encore presque chaque jour. C'était bon même si je n'arrivais pas à jouir à chaque fois.

Je n'ai jamais eu envie de relations sexuelles avec d'autres hommes que mon mari. Je me doute que vous allez, comme ma fille, me dire que la masturbation n'est pas interdite aux mémés. Je le sais. Et je la pratique.



Plus on vieillit, plus on aime.

Il faut dire qu'au début de notre mariage, nous avons des relations sexuelles plusieurs fois par jour, sept jours semaine. Après, cela a diminué. Mon mari était un homme chaud et moi je ne demandais pas mieux. Il ne m'a jamais obligée. Vers l'âge de 40 ans, j'ai demandé conseil à mon médecin pour diminuer mon appétit sexuel. Il a semblé découragé et m'a dit de me changer les idées et que ça passerait en vieillissant. Mais ça n'a pas passé. Chaque fois qu'on faisait l'amour, j'avais des orgasmes (sans savoir que ça s'appelait ainsi). Vers

Mais je l'avoue, je voudrais d'un homme. Pas d'un mari. Que faire ? Je ne vais quand même pas passer une annonce dans le journal ! [...] ² »

Évidemment, toutes les femmes ne sont pas habitées par une libido aussi fringante. Et toutes n'ont pas eu ce privilège de partager une indéfectible complicité érotique avec un homme durant toute une vie. Mais tous et toutes, avec leurs caractéristiques singulières, avec leur intérêt sexuel personnel, avec leur manière à eux et à elles d'exprimer

² La suite dans *Les femmes vintage – Le bonheur d'être soi-même à tout âge*, Éditions de l'Homme, 2014, par l'auteure de ce texte

leurs besoins affectifs et sexuels, demeurent des hommes et des femmes. Pour certaines, la volupté est réformée après la ménopause ou avec la solitude. Elle prend d'autres couleurs. D'autres s'inquiètent de glisser vers un mutisme érotique. Mais tant que l'intérêt pour la vie persiste, l'intérêt érotique peut s'emballer à nouveau.

On ne cesse pas d'être désirant ou désirante en franchissant le cap de la soixantaine. On passe à un nouvel équilibre. Chez les femmes, les orgasmes sont moins fulgurants : ils se déploient plus lentement, imprègnent le corps, le squattent, jusqu'au suivant. Chez les hommes, la prouesse génitale a des ratés. C'est le temps d'apprivoiser d'autres manières d'éprouver et de donner du plaisir. Chez les deux, le recours aux fantasmes est nécessaire, des supports sont parfois indiqués et

Toutes les études récentes montrent le lien positif entre intérêt sexuel et intérêt à la vie, entre santé sexuelle et santé intégrale.

L'ÉROTISME, C'EST LA VIE QUI APPLAUDIT LA VIE

Ceux qui décrètent que l'intérêt sexuel meurt en vieillissant disent n'importe quoi. Ce qu'on peut affirmer, c'est qu'il se transforme. Nombreux sont les hommes et les femmes qui affirment avoir plus d'intérêt pour la chose depuis qu'ils sont débarrassés des impératifs boulot, métro, dodo. Des femmes disent éprouver un désir inédit, rafraîchi, fait d'ouverture et de vastitude, un désir qui peut se suffire à lui-même, dont la réalisation n'est pas pressante ou carrément pas obligatoire.

La panne d'intérêt, conséquente à une insuffisance hormonale

Les hommes angoissent eux aussi sur leur érection incertaine, sur leur brioche de gras trans, sur la peur de décevoir. Rien n'est possible si on n'extirpe pas le ver de la pomme : ce diktat dont nous accable l'univers consumériste et porno voulant que le sexe soit réservé aux corps jeunes, beaux, lisses, en santé, musclés et... performants. Le rapprochement intime n'est pas une scène de spectacle. C'est un espace où l'on va à la rencontre l'un de l'autre, avec tout ce que nous sommes, défaillances incluses.

L'expression sexuelle fluctue selon une multitude de facteurs autres que l'âge : vie de couple, atomes libidinaux crochus entre conjoints, disponibilité d'un partenaire, permissivité ou fermeture du milieu, occasions, état de santé, image et estime de soi, etc.

« **Je n'ose aborder le sujet avec mon médecin, car je crois qu'il ne comprendrait rien et qu'il me jugerait.** »

la réponse sexuelle prend plus de temps. Ça tombe bien puisque du temps, maintenant, on en a, et notre boîte à fantasmes est pleine à craquer.

Toutes les personnes vivantes ont un sexe. Aussi vivant qu'elles. Pour se rendre compte des tabous énormes entourant le sujet de ce texte, il suffit de voir la réaction des enfants de 40-50 ans quand papa ou maman de 75 ans prend un amant ou une amante. Ou le malaise des aidants devant l'érotisme homosexuel chez les personnes âgées. Ou la résistance à accueillir la masturbation comme une activité sexuelle aussi noble qu'une autre.

post-ménopausique (à laquelle on peut remédier sauf indication contraire) est une explication bien courte à la chute de désir. On ne peut pas plus réduire l'être humain à une pelletée d'hormones que la sexualité à une gymnastique génitale. On semble souvent oublier que de nombreuses jeunes personnes éprouvent des difficultés sexuelles malgré des hormones dans le plafond. Quelle que soit la courbe des arrivages d'hormones et de leur imprégnation, abstraction faite des ennuis de santé, la femme *soleil couchant* qui aime la vie et qui aime sa vie sera concernée par le sexe tout comme elle est concernée par la totalité des dimensions de la vie.

On ne devrait jamais se priver d'un rapprochement intime dont on a envie sous prétexte qu'on a passé l'âge! Mais attention, s'y efforcer sans envie est tout aussi néfaste. Un élément nouveau a fait son apparition dans l'univers des couples d'âge mûr : le Viagra. Ce support à l'érection ne doit pas empêcher d'écouter son propre désir. Bravo si la petite pilule bleue sert les amants, mais tout est irrémédiablement gâché si elle transforme le plaisir en injonction : « Bon, le v'là bandé, il faut baiser! ». S'obliger à une partie de jambes en l'air parce que Victor a pris sa pilule est aussi inacceptable que de forcer Victor à la bagatelle parce que Victoire est en transe érotique.

L'ENFER, C'EST LES AUTRES. LE CIEL AUSSI.

Les célibataires envient les couples. Les personnes en couple envient les célibataires. La perfection est la quête d'une vie.

Les femmes d'âge mûr sont plus nombreuses que les hommes du même âge à vivre en solo. Et cela n'est pas une dérégulation. Ne pas « être en ménage » signifie tout au plus qu'on ne partage pas son quoti-

une formidable aventure, il reste une construction bien trop fragile pour contenir tout le sens de la vie d'une personne. À l'université, mon mentor disait que l'amour est le feuillage d'un arbre, que ses feuilles vont et viennent sans que l'avenir et la continuité de l'arbre ne soient entravés. Être célibataire comporte l'avantage d'être le numéro un pour soi-même, de se donner la priorité, sans remords ni culpabilité. Cela n'est pas rien.

hédonique à la nature, dans l'engagement pour une cause, dans le bonheur d'être disponible pour les amis et la famille, dans l'utilisation de nos forces créatives, dans une autosensualité assumée et érotique.

En avançant en âge, on dissémine ça et là des cellules cérébrales. Et puis après? Le nombre de neurones compte moins que la qualité des connexions qui se font entre ces impressionnantes microcellules. Où est-ce que je m'en vais avec cet aparté sur les neurones? J'essaie, avec cette métaphore maladroite, de rappeler que la qualité vaut mille fois mieux que la quantité. Le nombre d'amants ou d'amoureux qu'on a eus ou le nombre d'années passées avec une personne n'est pas tout. C'est la valeur de la relation avec cette personne qui donne du sens et de la saveur à la vie. Un couple, s'il ne rend pas meilleur et plus heureux chaque individu de la paire, n'a pas sa raison d'être. N'oublions jamais qu'il y a des solitudes glorieuses. Et que le couple n'offre aucune garantie de bonheur.

Il y a du plaisir à être amoureux de sa propre vie.

dien, son toit, ses petites manies avec une autre personne. Tout ce qui ne s'inscrit pas dans le couple n'est pas forcément synonyme d'isolement.

L'importance démesurée accordée au lien amoureux entrave le plaisir de vivre seul. Le couple a beau être

Il y a du plaisir à être amoureux de sa propre vie, des joies qu'elle procure, d'une passion qui nous allume et dans laquelle on trouve une grande satisfaction. L'état et le potentiel d'amour ne fuient pas vers une autre galaxie parce qu'on n'est pas en couple. Ils vivent en nous et autour de nous : dans le rapport



LE MOT DU COMMENCEMENT

La sexualité est présente comme caractère essentiel et déterminant depuis la naissance jusqu'à la mort. Elle est une composante fondamentale de la personne, de l'existence, de la société. Parmi ses constituants, il y a ce besoin d'être accueilli et reconnu comme femme ou homme à part entière jusqu'au bout de son histoire. Je l'ai moult fois constaté : l'amour, charnel et non charnel, qu'éprouvent les vieux décuple les dispositions affectueuses et généreuses à l'égard de leurs proches, marmailles et petites-marmailles, amis et voisins.

Je suggère à toutes les personnes mûres-mûres de ne jamais permettre à la société bien pensante, à leurs enfants, à leur curé, gourou, psy, sexologue ou coach de vie de leur dire quoi ressentir, quand s'émouvoir, comment vivre. Et, si rien n'est parfait, de s'arranger pour que l'imperfection soit douce, goûteuse, agréable, riieuse et bonne pour soi.

L'être humain est comme un sapin de Noël. Quand des yeux affectueux se posent sur lui, il s'illumine. J'avais à peine trente ans quand j'ai constaté cette magie du lien, alors que je travaillais dans un centre où on m'avait demandé de faire une cueillette d'infos sur les besoins affectifs et sexuels des résidents âgés. Tous et toutes prenaient un sacré coup de jeune et de santé aussitôt qu'une relation affectueuse et accueillante s'installait. Alors, imaginez quand ils tombaient en amour, ou en désir, et que cet élan était partagé! Le regard de l'autre est un détonateur.

La sexualité, c'est comme un thème musical, avec des variations de l'expression et de l'interprétation. À tous moments, elle peut s'emballer, s'estomper, trébucher, se taire puis... refaire surface. Patauger, fuir, bondir fougusement, emprunter des détours inattendus. Elle se tait irrémédiablement avec la fin du dernier acte, lorsque le musicien ou la musicienne quitte la scène de la vie. ♦



Liens complémentaires

Les femmes vintage – Le bonheur d'être soi-même à tout âge (essai sur le vieillissement), Jocelyne Robert, Éditions de l'Homme, 2014.

Mensonges d'enfance – Gwendoline Dernière (1^{er} tome d'un roman dont l'héroïne traverse le siècle de 1950 à 2035 environ), Jocelyne Robert, Éditions de l'Homme, 2015.

Conférence, Institut de gériatrie de Montréal : *Sexualité et corps chiffonnés*
» <http://bit.ly/ConferenceGeriatric>

Blogue de l'auteure :
» <http://jocelynerobert.com>