

Où : PR2 - Thème 3 - Module 3.1 - Première vidéo sur ce thème dans les ressources vidéo : “De nos collaborateurs à Johns Hopkins Médecine | Sexualité et personnes âgées”

<https://www.youtube.com/watch?v=SJVvhzrJMfs>

### **VIDÉO : La sexualité et les personnes âgées**

Quels sont les moyens pour rester sexuellement actif ?

Colleen Christmas, M.D., professeur associé de médecine, Université de l'École de Médecine Johns Hopkins : Avec l'âge, il est important de savoir que la plupart des gens sont très intéressés par la sexualité lorsqu'ils vieillissent. En fait, les enquêtes montrent que la majorité des personnes âgées restent sexuellement actives jusqu'à un âge très avancé. Les activités sexuelles sont saines et normales, même si ce n'est pas ce que l'on voit dans les médias, les films, etc. Dans la culture américaine, le sexe est généralement réservé aux jeunes et aux beaux. Mais il est vrai que les personnes âgées restent intéressées par la sexualité et sont capables d'avoir des relations sexuelles jusqu'à 80 ans, 90 ans, voire 100 ans.

Comment une personne âgée peut-elle augmenter sa libido ?

Colleen Christmas, M.D. : la plupart des personnes âgées ont en fait une libido assez normale jusqu'à l'âge de 75 ans environ, où la testostérone diminue à la fois chez l'homme et chez la femme, ce qui peut contribuer à la baisse de la libido. Par exemple, les médicaments sont une cause très fréquente de baisse de la libido et peuvent être changés. Par exemple, les médicaments pour la tension artérielle ou les antidépresseurs peuvent avoir un impact sur la libido et, lorsqu'ils sont remplacés par d'autres agents, ils peuvent souvent être améliorés. Il existe également d'autres pathologies qui, si elles ne sont pas traitées, peuvent avoir un impact sur la libido, comme la dépression elle-même, qui est une cause très fréquente de baisse de la libido. Ainsi, les personnes souffrant de maladies cardiaques peuvent avoir une libido normale, mais se sentir anxieuses à l'idée d'avoir une activité sexuelle qui pourrait, d'une manière ou d'une autre, endommager leur cœur ; elles devraient en parler à leur médecin et comprendre ce qu'elles peuvent et ne peuvent pas faire. Les personnes souffrant d'arthrite peuvent trouver difficile d'avoir des relations sexuelles dans certaines positions, mais en y réfléchissant avec votre partenaire, peut-être avec l'aide de votre médecin, vous pouvez trouver des moyens de rester satisfaits de leur activité sexuelle, en utilisant d'autres approches.

Quels sont les principaux symptômes d'une baisse de l'activité sexuelle ?

Colleen Christmas, M.D. : les symptômes du déclin de l'activité sexuelle sont les mêmes chez les personnes âgées que chez les jeunes adultes. La difficulté à accomplir une quelconque performance, la difficulté à s'exciter ou à s'intéresser à la sexualité, tout cela peut être traité chez les personnes âgées de la même manière que chez les jeunes adultes. Le plus important est de se rappeler qu'il est important de s'en préoccuper. Je pense que la santé sexuelle est tout aussi importante à aborder avec votre médecin que les douleurs thoraciques, les maux d'estomac, la dépression ou toute autre chose pour laquelle vous pourriez consulter votre médecin. Nous savons que les personnes qui restent sexuellement actives jusqu'à un âge avancé ont tendance à vivre plus longtemps. Il est donc important pour votre santé globale que vous restiez heureux dans votre vie sexuelle et que vous restiez actif.