

Où : PR2 - Thème 3 - Module 3.1 - Deuxième vidéo sur ce thème dans les ressources vidéo : "Conseils simples pour avoir de bons rapports sexuels en vieillissant"

<https://www.youtube.com/watch?v=vgt4xP-3pqE>

VIDÉO : Conseils simples pour avoir de bons rapports sexuels en vieillissant

La sexualité est un élément important de la vie, et elle ne cesse d'évoluer. Avec l'âge, vos besoins peuvent aussi changer, mais ces changements ne sont pas forcément une mauvaise chose. Au contraire, ils peuvent vous permettre d'avoir des relations sexuelles encore plus épanouissantes qu'auparavant. Nous voulons que vous vous sentiez libre d'explorer toutes les façons dont les seniors peuvent profiter de leur vie sexuelle, et nous espérons que ces conseils vous y aideront. Il est temps de reprendre le contrôle de votre vie sexuelle, car l'âge n'a pas d'importance lorsqu'il s'agit de ce qui est le mieux pour vous. Puisque nous ne pouvons pas arrêter de vieillir, les vidéos de cette chaîne peuvent nous aider à avoir la meilleure vie possible. Dans la vidéo d'aujourd'hui, j'aimerais parler des façons d'avoir de meilleures relations sexuelles en tant que personne âgée.

Les six principaux conseils aux personnes âgées pour améliorer leur vie sexuelle en vieillissant sont les suivants :

1. Prenez soin de vous en faisant de l'exercice régulièrement et en mangeant des aliments sains. Cela vous aidera à avoir confiance en votre corps, quelle que soit votre taille ou votre silhouette.
2. Parlez plus ouvertement de sexe à votre partenaire et n'ayez pas peur de ce qu'il pourrait penser. Le sexe est fait pour être apprécié ensemble. Ne le laissez pas devenir une source de stress ou de gêne.
3. Les "jouets sexuels" sont un autre moyen d'explorer votre vie sexuelle. Les "jouets sexuels" peuvent ajouter un nouveau niveau d'excitation.
4. Essayez le sexe sensuel, car le sexe n'a pas toujours besoin de se terminer par un orgasme. De nombreuses personnes âgées estiment que les rapports sexuels ont plus de sens lorsqu'il s'agit de se sentir bien et de se connecter avec son partenaire, et non d'atteindre l'orgasme.
5. Le sexe n'est pas toujours une fin en soi, il peut être une excellente raison de renouer avec votre partenaire et de profiter d'un moment d'intimité.
6. Quels que soient les changements qui surviennent en vous ou dans votre vie sexuelle, n'oubliez pas que le sexe est une question de bonheur et de satisfaction de vos besoins.

Quatre mythes sur la sexualité et les personnes âgées qui doivent changer :

1. Le sexe est réservé aux jeunes. Contrairement à la croyance populaire, il n'y a pas de limite d'âge en matière d'intimité sexuelle. L'homme et la femme peuvent satisfaire leur désir de proximité physique à tout moment de leur vie.
2. On ne peut pas avoir de relations sexuelles si l'on est handicapé ou en fauteuil roulant. Ce mythe découle de l'idée que les personnes handicapées sont limitées dans leurs capacités physiques. Ce n'est pas le cas. Vous devrez peut-être modifier certaines positions ou utiliser des dispositifs d'adaptation comme des vibrateurs ou d'autres types de jouets pour la

stimulation sexuelle, mais il existe de nombreuses façons d'atteindre l'orgasme même lorsque la mobilité est limitée.

3. Les personnes de plus de 60 ans sont trop âgées pour avoir des relations sexuelles. La poursuite de l'activité sexuelle jusqu'à un âge avancé présente de nombreux avantages, tels que la réduction du risque de maladie cardiovasculaire, l'amélioration de l'humeur et de la qualité du sommeil, l'amélioration de l'estime de soi et bien plus encore.
4. Les personnes âgées n'ont pas besoin d'être protégées contre les MST et le VIH/SIDA. Une étude récente menée par le CDC a révélé que les personnes âgées sont plus exposées aux MST et au VIH. Cette étude est d'autant plus alarmante qu'il a été récemment rapporté qu'une personne sur quatre âgée de plus de 50 ans est atteinte d'herpès génital, ce qui peut avoir de graves répercussions sur sa santé et sa qualité de vie. Les personnes âgées ont besoin d'être protégées contre les MST et le VIH pour préserver leur bien-être.

En conclusion, la sexualité est un élément fondamental de la vie, mais notre société a créé de nombreux mythes sur ce que la sexualité signifie pour les personnes âgées. La vérité, c'est que la sexualité évolue avec l'âge, et ce n'est pas grave. Vous pouvez jouir d'une sexualité agréable à n'importe quel moment de votre vie d'aîné en adoptant les bonnes connaissances et la bonne attitude.