

# FUTURA

## Le désir sexuel diminue forcément avec l'âge : vrai ou faux ?

### Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

*N.B. La podcasterice s'est efforcée, dans la mesure du possible, d'indiquer par quel personnage ou personnalité sont prononcées les citations. Néanmoins, certaines de ces dernières échappent à sa connaissance et devront rester anonymes.*

*[Une musique d'introduction détendue et jazzy. Une série de voix issues de films se succèdent, s'exclamant alternativement « C'est vrai », ou « C'est faux ». L'intro se termine sur la voix du personnage de Karadoc issu de Kaamelott, s'exclamant d'un air paresseux « Ouais, c'est pas faux. »]*

Le désir sexuel diminuerait forcément avec l'âge : cette affirmation est si courante qu'elle est souvent perçue comme une évidence biologique, presque comme une loi naturelle, et pourtant, elle ne résiste pas vraiment à l'analyse scientifique. D'abord parce que le désir sexuel n'est pas un simple réflexe hormonal, mais un phénomène complexe, multifactoriel, qui dépend à la fois du fonctionnement du corps, du cerveau, de l'histoire personnelle, du contexte relationnel et de l'environnement social. Sur le plan biologique, il est vrai que le vieillissement s'accompagne de modifications hormonales mesurables : chez les femmes, la ménopause entraîne une chute des œstrogènes, qui peut provoquer une sécheresse vaginale, des douleurs lors des rapports ou une baisse de la libido ; chez les hommes, le taux de testostérone diminue en moyenne d'environ 1 % par an à partir de la quarantaine, ce qui peut avoir un impact sur le désir, l'érection ou l'énergie sexuelle. Mais ces changements sont très variables d'une personne à l'autre, et surtout, ils n'expliquent pas à eux seuls l'évolution du désir. De nombreuses études montrent que la corrélation entre âge et désir sexuel est loin d'être linéaire : certaines personnes voient leur désir diminuer, d'autres le maintiennent à un niveau stable, et d'autres encore rapportent une augmentation du plaisir ou de la satisfaction sexuelle avec l'âge. Les enquêtes de santé sexuelle menées dans plusieurs pays occidentaux indiquent par exemple qu'une proportion significative de personnes de plus de 60 ou 70 ans déclarent avoir encore du désir, des fantasmes et une activité sexuelle régulière, y compris en dehors des rapports pénétratifs. En réalité, ce que l'on confond souvent avec une baisse du désir liée à l'âge, ce sont des facteurs indirects mais déterminants, comme l'état de santé général, la présence de maladies chroniques — diabète, maladies cardiovasculaires, arthrose —, la fatigue, la douleur, ou encore la prise de médicaments dont les effets sur la libido sont bien documentés, notamment certains antidépresseurs, anxiolytiques, bêtabloquants ou traitements hormonaux. À cela s'ajoutent des facteurs psychologiques majeurs : le stress, l'anxiété, la dépression, qui sont connus pour diminuer le désir sexuel à tout âge, mais dont la prévalence augmente avec les événements de vie plus fréquents en vieillissant, comme les deuils, les séparations, les problèmes financiers ou l'isolement social. Le désir est aussi étroitement lié à l'image corporelle et à l'estime de soi, or notre société valorise fortement la jeunesse et invisibilise la sexualité des corps vieillissants, ce qui peut conduire certaines personnes à intérioriser

l'idée qu'elles ne sont plus désirables, ou qu'elles ne devraient plus désirer. Ce phénomène, bien documenté en sexologie, peut entraîner une autocensure du désir, indépendante de toute capacité physiologique réelle. Par ailleurs, les chercheurs distinguent aujourd'hui le désir dit spontané, qui surgit sans stimulation particulière, du désir dit réactif, qui apparaît en réponse à une intimité, un contexte sécurisant ou une stimulation sensorielle : or, avec l'âge, le désir spontané peut diminuer, sans que cela signifie une absence de désir tout court. Beaucoup de personnes continuent à éprouver du désir de manière réactive, ce qui est parfaitement compatible avec une sexualité épanouie, à condition que cette réalité soit comprise et acceptée, notamment au sein du couple. Plusieurs études montrent d'ailleurs que la qualité de la relation, la communication, le sentiment de sécurité affective et la liberté de parler de sexualité jouent un rôle central dans le maintien du désir à long terme, bien plus que l'âge chronologique. Enfin, il est important de rappeler que le désir sexuel n'est pas un indicateur obligatoire de bonne santé : son absence n'est pas nécessairement pathologique, pas plus que sa présence à un âge avancé n'est anormale. La science montre aujourd'hui que la sexualité humaine est diverse, évolutive, et profondément individuelle. Dire que le désir diminue forcément avec l'âge est donc faux : il peut changer de forme, de rythme, d'intensité, mais il reste influencé avant tout par des facteurs modifiables — information, accompagnement médical, prise en charge des troubles sexuels, regard social — plutôt que par l'âge lui-même. Et c'est précisément pour cette raison que les professionnels de santé insistent de plus en plus sur l'importance de considérer la santé sexuelle comme une composante à part entière de la santé globale, à tous les âges de la vie.

Et vous, vous avez d'autres idées reçues à debunker ? Envoyez-les nous sur les apps audio ou en vocal sur Instagram, et nous les incluons dans de futurs épisodes. Pensez à vous abonner à Science ou Fiction et à nos autres podcasts pour ne plus manquer un seul épisode, et n'hésitez pas à nous laisser un commentaire et une note pour nous dire ce que vous en pensez et soutenir notre travail. À bientôt !