



# NOS 10 CONSEILS POUR UNE SEXUALITÉ ÉPANOUIE

[www.alwaysvalentines.com](http://www.alwaysvalentines.com)





Co-fondatrice, CEO,  
médecin psychiatre  
et sexologue.

“

La sexualité fait partie intégrante de notre vie et peut influencer notre bien-être physique, émotionnel et social. Elle englobe les aspects physiques de l'activité sexuelle, mais aussi ses dimensions psychologiques.

Les choix personnels, qu'il s'agisse d'avoir ou pas une sexualité, doivent être respectés et valorisés. La reconnaissance du consentement mutuel et la communication doivent être placées au cœur des relations intimes à tous les stades de la vie.

Engagée dans la promotion d'une sexualité positive, je suis heureuse de vous livrer dans ce guide 10 conseils essentiels pour entamer avec Always Valentines un voyage vers une vie intime et amoureuse épanouissante.

source : Enquête 2022 Les petits frères des pauvres

## LA SEXUALITÉ DES SÉNIORS EN QUELQUES CHIFFRES

**71 %**

considèrent qu'un corps qui vieillit peut rester désirable

**91%**

disent éprouver du désir pour leur partenaire

**50%**

ont des relations intimes et 91% en sont satisfaits

**33%**

des séniors n'ayant pas de vie sexuelle en souffrent

**35%**

redoutent la réaction de leurs enfants en cas d'une nouvelle rencontre

**51%**

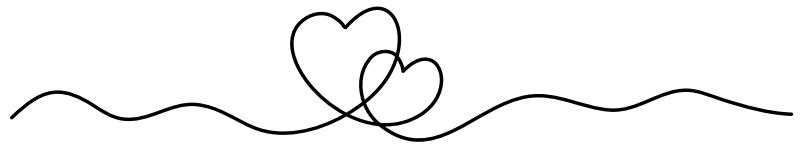
considèrent que l'on devrait davantage parler de la vie sexuelle des personnes âgées dans la société

# 10 CONSEILS

## POUR UNE SEXUALITÉ ÉPANOUIE

### 1 Planifier des moments à deux

Prenez du temps pour votre partenaire. Planifiez des soirées ou des excursions à deux et concentrez-vous sur les besoins de l'autre. La tendresse et l'attention renforcent la relation et favorisent l'intimité. une vie sexuelle réussie c'est d'abord intimité et séduction au quotidien.



### 2 Aimez-vous, faites-vous du bien !

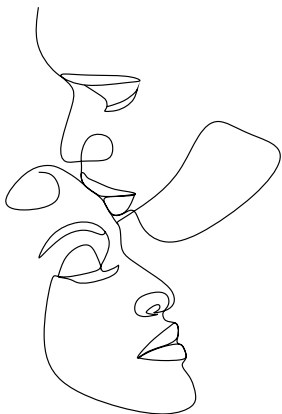
L'amour de soi fait référence ici à la masturbation. C'est une manière naturelle de vivre sa propre sexualité. Les seniors peuvent ainsi avoir une sexualité indépendamment d'un partenaire ou de relations sexuelles avec d'autres personnes.

L'amour de soi peut contribuer à satisfaire les besoins sexuels, mais aussi favoriser le bien-être ainsi que la santé émotionnelle et physique. L'amour de soi constitue une facette normale et positive de la santé sexuelle.

### 3 Consulter un·e spécialiste

Si vous avez des questions ou des problèmes concernant votre santé sexuelle, nous vous suggérons de suivre nos conseils sur Always Valentines et si nécessaire de consulter votre médecin en vue d'un traitement.

## 4 Gestes tendres et intimité entre partenaires



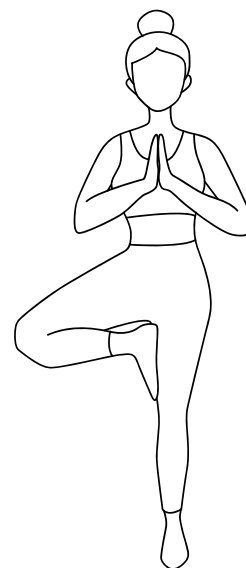
**Les gestes tendres et l'intimité sont des éléments essentiels de la sexualité des seniors.**

Manifestez votre attirance l'un pour l'autre, afin de renforcer le lien émotionnel et d'accroître l'intimité.

## 5 Santé & forme physique

Une bonne santé peut se refléter de manière positive sur l'activité sexuelle. À l'inverse, un style de vie peu sain peut entraîner des problèmes d'ordre sexuel.

Veillez à avoir une alimentation saine, une activité physique suffisante, à bien dormir, à éviter le stress, à vous soumettre à des contrôles médicaux réguliers et à renoncer à la consommation exagérée de substances nocives pour la santé comme la nicotine et l'alcool.



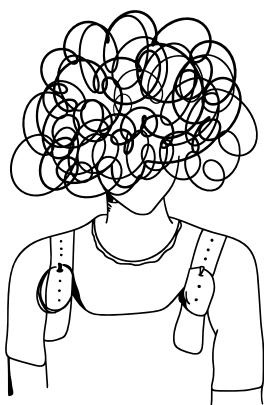
*"En toute espèce de biens,  
posséder est peu de chose ;  
c'est jouir qui rend heureux."*

Beaumarchais

## 6 Accepter les changements corporels

Il est important de prendre en compte les changements corporels (douleurs, troubles de l'érection, sécheresses vaginales...) et de s'y adapter. Soyez prêts à envisager d'autres façons de vous épanouir sexuellement et découvrez seul·e ou en couple ce qui vous procurer du plaisir.

## 7 Évitez le stress & la pression



Ne laissez personne vous dire comment vivre votre sexualité. Que celle-ci soit intense, modérée ou inexistante, qu'elle inclue des rapports sexuels ou simplement des caresses : **c'est vous qui décidez ce qui est bon pour vous.**

Le stress peut aussi avoir un effet négatif sur l'activité sexuelle. Trouvez des pistes pour réduire le stress : mouvement et sport, yoga, relaxation, méditation ou autres loisirs, le choix est vaste.

## 8 Expérimentez !

Amusez-vous à expérimenter de nouvelles méthodes pour intensifier le plaisir sexuel : lubrifiants, sextoys, films ou audio érotiques,... Vous pouvez aussi explorer une sexualité moins génitale, plus riches de caresses, de sensualité. **Les voies d'invention sont possibles à tout âge.**



### Besoin de conseils ?

Retrouvez toutes nos vidéos dont une spéciale sextoys sur notre chaîne Youtube !

# 9

## Communiquer librement

Il est essentiel, pour chaque partenaire, de communiquer honnêtement et franchement sur ses désirs et ses besoins ou encore sur les éventuels changements intervenus.

En cas de panne de libido ou d'érection, patience et compréhension sont de mise. Faites part de vos sentiments, de vos inquiétudes et/ou écoutez activement votre partenaire.

Ne parlez pas de ces problèmes au lit, votre partenaire pourrait prendre cette discussion pour une critique, un refus ou un reproche. La chambre à coucher devrait rester un refuge sûr.



# 10

## Faites de nouvelles connaissances

Si vous n'êtes pas en couple mais éprouvez le besoin de rencontrer quelqu'un et de vivre une relation, sortez de chez vous. Entreprenez des activités pour faire la connaissance de personnes ayant les mêmes goûts que vous.

**Des plateformes en ligne sérieuses, comme Always Valentines offrent de belles opportunités de rencontres.**

**Osez !**



### Besoin d'accompagnement ?

Découvrez nos parcours, dont un spécifique sur la rencontre, nos conférences et autres événements en ligne sur notre site internet [www.alwaysvalentines.com](http://www.alwaysvalentines.com)



**Pour plus d'informations, de conseils, n'hésitez à :**

- à vous inscrire à notre newsletter
- consulter notre blog
- nous suivre sur les réseaux sociaux

**[www.alwaysvalentines.com](http://www.alwaysvalentines.com)**

