

Le désir féminin n'a pas d'âge

La dernière enquête sur la sexualité des Français le confirme : les seniors ne renoncent pas aux câlins. Chez les femmes, le plaisir retrouve même un second souffle. À la ménopause, nombre d'entre elles ont de nouveau envie d'avoir envie.



Avec l'âge, on ne fait plus l'amour de la même façon. Dans relation sexuelle, le mot "relation" reprend tout son sens.

Les femmes ont désormais compris que la ménopause n'est pas synonyme de vieillesse et qu'elles peuvent avoir une sexualité jusqu'à la fin de leur vie", considère le Dr Marc Ganem, gynécologue et président de la Société française de sexologie clinique. Celles qui ont 60 ans aujourd'hui ont bénéficié d'une contraception choisie et

ont souvent connu plusieurs partenaires. Elles sont beaucoup plus décomplexées que leurs mères et entendent le rester. Comme l'explique Gérard Ribes, professeur de psychologie et directeur de l'enseignement de sexologie à l'université de Lyon, "pour cette génération qui a connu mai 1968, la sexualité a constitué un élément important de leur dé-

veloppement personnel." D'ailleurs, une enquête très récente, *Contexte de la sexualité française* (*), montre que les seniors sont loin de renoncer aux câlins. La preuve : les femmes de plus de 50 ans vivant en couple n'étaient en 1970 que 53 % à déclarer une activité sexuelle dans l'année écoulée. Ce chiffre passait à 77 % en 1992. Il atteint aujourd'hui 90 % ! Quant à la fréquence des rapports physiques, elle était en 1992 de 5,3 par mois chez les femmes en couple de 50-69 ans. Elle est actuellement de 7,3 par mois.

Une sexualité assumée

Le rapport que les femmes entretiennent avec leur sexualité, après la ménopause, dépend souvent de "leur histoire sexuelle personnelle", analyse Iv Psalti, sexologue clinicien en Belgique. Schématiquement, il y a celles qui n'ont jamais pris plaisir aux activités sexuelles : ce sont les femmes qui s'abriteront plus facilement derrière le prétexte de la ménopause pour tourner la page de la sexualité.

À l'inverse, celles qui ont eu une attitude positive face à la sexualité dans leur vie – et elles sont de plus en plus nombreuses – seront plus aptes à surmonter la ménopause. Elles pourront poursuivre une vie sexuelle épanouissante, voire même plus satisfaisante, car "libérées des menstruations et de la contraception, et plus disponibles", constate le Dr Nadine Grafeille, sexologue, psychiatre et directeur de l'enseignement de sexologie à l'université de médecine de Bordeaux. Paradoxalement, ce sont les hommes qui sont parfois les plus perturbés. Et le Pr Ribes de faire remarquer que "vers 60 ans, les hommes semblent moins à l'aise que les femmes. Ce sont souvent eux qui arrêtent les relations sexuelles par peur des troubles de l'érection. D'ailleurs, on constate une augmentation des séparations à cet âge, le plus souvent à l'initiative de la femme".

Les modifications du corps

Après 60 ans, il n'est pas rare que les maladies ou la prise de médicaments

(hypotenseurs, anti-androgéniques, antidépresseurs, œstrogènes...) constituent un obstacle au bon déroulement de relations sexuelles régulières. Néanmoins, "un médicament qui dérègle la sexualité agit en général dans les trois premières semaines de son utilisation. Lorsqu'il est absorbé pendant des années, il y a peu de risque qu'il devienne tout à coup la cause de ce problème", tempère le Dr Grafeille. En cas de doute, mieux vaut en parler à son médecin. Même "en bonne santé", hommes et femmes doivent faire face à des modifications du corps. À la ménopause, la production hormonale baisse considérablement, entraînant des désagréments divers, susceptibles d'influer sur la sexualité. C'est le cas de la sécheresse vaginale. Dans le même temps, la lubrification du vagin due à l'excitation demande plus de temps que chez une femme jeune. "Le vagin d'une femme de 60 ans se lubrifie en trois à quatre minutes contre quinze secondes pour une femme de 20 ans. Même si elle ressent du désir,

"Favoriser la rencontre plutôt que la course à l'orgasme"

Valentine, 76 ans, et Valentin, 80 ans, forment un couple heureux depuis 57 ans. Ils avouent avec pudeur "qu'ils font encore l'amour assez régulièrement."* Alors qu'à la cinquantaine, ils avaient deux ou trois rapports par semaine, "ils en sont à deux ou trois par mois". Leurs relations sont néanmoins "très satisfaisantes malgré quelques pannes – d'érection chez Valentin et de lubrification chez Valentine". Bien sûr, ils ont su faire évoluer leur relation et ont des rapports sexuels "plus softs". S'ils se bécotent et se caressent comme aux premiers temps, ils recherchent désormais "davantage l'intimité pour réduire l'anxiété et ne pas avoir l'impression de participer à une course à l'orgasme". Enfin, "quel que soit le rapport sexuel, ils le considèrent avant tout comme une rencontre menant à l'excitation plutôt qu'à la pénétration ou à l'orgasme. Surtout maintenant".

* Témoignage extrait de *Migraine ou gros câlin? Quête ou reconquête de la sexualité dans les couples qui durent*, Iv Psalti. Éd. Anne Carrière, 280 p., 18 €. Sortie en librairie le 26 septembre 2007.



Des gels en cas de sécheresse vaginale

Les lubrifiants intimes constituent une aide précieuse, rendant l'intromission du pénis plus confortable, jusqu'à ce que le vagin se lubrifie naturellement. Il y en a trois sortes.

► Les lubrifiants de première génération, de type huile ou vaseline, ont une texture très différente de la lubrification naturelle. Ils sont incompatibles avec les préservatifs.

► Les produits de deuxième génération, inertes à base d'eau, sont compatibles avec les préservatifs mais sèchent rapidement.

► La troisième génération de lubrifiants (Monasens® de Théraxem, Ophrys®...) a une double action hydratante. Leur avantage : "Ils s'appliquent aussi bien avant que pendant les rapports. On peut aussi les utiliser quotidiennement pour assurer un confort, même en dehors des rapports sexuels", explique le Dr Sylvain Mimoun, gynécologue, andrologue et psychosomaticien (hôpital Cochin, Paris).

Le plaisir amoureux n'est pas seulement affaire de technique

➤ la mise en route est plus longue", confirme le Dr Ganem. On considère aussi que l'orgasme est plus long à venir et plus ému. "Pour autant, certaines femmes disent éprouver un orgasme plus ample, donc plus apprécié", modère le Dr Grafeille. Tout est possible, même accéder à la jouissance pour la première fois de sa vie,

la soixantaine passée. "Cela arrive lors d'une nouvelle rencontre, lorsque les femmes sont sorties d'une routine et se sont laissées surprendre", précise le Pr Ribes.

Apprivoiser son corps

Avec l'âge, le corps ne répond plus de la même façon aux sollicitations et aux envies. C'est un fait ! Heureusement, les femmes disposent aujourd'hui d'un éventail de solutions. En premier lieu, le traitement hormonal de la ménopause (THM) qui, en dehors de toute contre-indication – en particulier quand il y a un antécédent de cancer du sein – permet de rééquilibrer l'organisme au niveau hormonal. En ce sens, il améliore le volume et la durée de la lubrification vaginale. Il agit aussi sur le "mental" en diminuant stress et anxiété. "Une femme moins fragilisée donnera moins prise à la dépression", souligne le Dr Ganem. Enfin, le THM limite les problèmes de poids lors de la ménopause. Une meilleure image de son corps, un meilleur moral sont autant de facteurs qui favorisent une sexualité heureuse.

Pour celles qui ne souhaitent pas ou ne peuvent pas prendre un THM, il existe des crèmes à base d'œstriol (un estrogène) qui redynamisent la vulve et la rendent moins sensible au dessèchement. Ces produits (Colpotrophine®, Gydrelle®, Trophicrème®...) sont délivrés sur prescription médicale. Parmi les autres facilitateurs du plaisir, on compte aussi les lubrifiants (voir encadré p. 113), les stimulants de la libido chez les femmes ménopausées chirurgicalement (voir encadré ci-contre). Sans oublier la mode des sextoys chics, façon Sonia Rykiel, et les produits de parapharmacie. Comme

le "Libidopatch", à base d'arômes censés stimuler la région du cerveau qui gère les sentiments du bonheur et du plaisir. Reste à la femme à porter ce patch au poignet et à le respirer régulièrement au cours de la journée. Malheureusement, l'efficacité ne peut être garantie en l'absence d'études contre placebo...

De nouveaux rapports

Même si cela sonne comme une évidence, "après 60 ans, la sexualité n'est plus celle de 20, ni de 40 ans. Il faut donc s'adapter", rappelle le Dr Grafeille. Puisque le temps de réaction se ralentit, "il est important de donner une plus grande place aux préliminaires, aux jeux de caresses, aux paroles, aux regards, aux baisers. Il faut prendre le temps de faire monter l'excitation", conseille-t-elle. De même, "si obtenir un orgasme prend du temps, il faut le savoir et demander à son compagnon d'at-

tendre le bon moment. Les femmes ne doivent pas avoir peur de cette nouvelle sexualité mais plutôt en parler avec leur partenaire", indique le Dr Ganem. La communication au sein du couple est plus que jamais primordiale. "Chacun doit comprendre, par exemple, que sécheresse vaginale (ou baisse d'érection) ne signifie pas forcément manque de désir", explique le Dr Sylvain Mimoun, gynécologue, andrologue et psychosomaticien à l'hôpital Cochin, à Paris.

Entretenir la flamme

Mais le plaisir amoureux n'est pas seulement une affaire de technique. Les sentiments et le fait "d'être bien dans sa tête" sont tout aussi indispensables. Selon Iv Psalti, "l'amour, le respect et l'écoute mutuels sont des ingrédients essentiels de la longévité d'un couple". Et quand la routine et l'usure du désir guettent, le jeu de la séduction doit reprendre le des-

sus. "Cela passe par l'étonnement. La surprise active le désir", remarque le Pr Ribes. Attention à l'inactivité ! "Le passage à la retraite entraîne un rééquilibrage au sein du couple. À partir de là, le problème est d'entretenir le désir. Je conseille toujours aux couples de faire des activités séparément pour mieux prendre du bon temps ensemble", poursuit le spécialiste. Au final, la complicité, une meilleure connaissance de l'autre et la confiance en soi permettront d'explorer de nouvelles pistes et d'innover dans la relation amoureuse et sexuelle.

L'objectif n'est pas de réaliser des prouesses amoureuses ! L'important est d'être en phase avec soi-même pour arriver à une rencontre réussie avec l'autre et au plaisir partagé (voir témoignage p. 112). "En vieillissant, la relation devient plus importante que la performance", souligne le Pr Ribes. Les couples le disent eux-mêmes : orgasme ou pas, on s'en fout. Ce qui

compte, c'est d'avoir passé un bon moment ensemble : une sorte de papotage des corps."

Oser consulter

Pour autant, "Plus on pratique, plus cela marche", affirme le Dr Mimoun. De fait, mieux vaut ne pas s'installer dans l'échec, ni s'abstenir par peur de la panne. Car plus on avance en âge et plus il devient difficile de réveiller une sexualité en sommeil. En cas de difficulté, une consultation chez un sexologue peut permettre de débloquer la situation. "La médecine ne peut pas tout, mais, pour les hommes, il est possible de trouver des solutions dans 90 % des cas, et pour les femmes dans plus de 50 %. La question principale restant de savoir si on a envie d'avoir envie", souligne le Dr Mimoun. Car, bien sûr, le sexe n'est pas une obligation. "Si un couple a converti sa sexualité en une gentille fraternité et que cela convient aux deux partenaires, c'est très bien ainsi", conclut le Dr Grafeille.

(*) Enquête CSF menée par l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale), l'Ined (Institut national d'études démographiques) et l'ANRS (Agence nationale de recherche sur le sida).

Pensez au préservatif

L'âge ne protège pas des infections sexuellement transmissibles et du sida en particulier. Le taux d'infections récentes (contamination depuis moins de six mois) parmi les personnes dont la maladie a été diagnostiquée en 2005 est de 19 % chez les plus de 50 ans (Institut national de veille sanitaire). Alors, ne vous croyez pas à l'abri et utilisez un préservatif, surtout lors d'une nouvelle rencontre.



Il faut donner plus de place aux préliminaires, aux caresses, au regard, à la parole...

© CORBIS/PIXLAND-D.R.

Un patch contre la baisse du désir



Cible : les femmes ménopausées à la suite de l'ablation chirurgicale des ovaires et de l'utérus, voire de l'utérus seul, qui connaissent une baisse importante de la libido, conséquence directe de l'arrêt de la sécrétion hormonale. Pour restaurer l'appétence sexuelle de ces femmes, les laboratoires Procter et Gamble Pharmaceutical commercialisent, depuis février, un patch délivrant de la testostérone (300 microgrammes par 24 heures). Prescrit uniquement sur ordonnance, celui-ci est contre-indiqué en cas d'antécédent de cancer du sein et n'est pas recommandé chez les plus de 60 ans, faute d'études spécifiques. Comme pour tout nouveau médicament, il fait l'objet d'une surveillance par l'Afssaps, le super gendarme des produits pharmaceutiques, sur la survenue d'éventuels effets secondaires (acné, pilosité, voix rauque...) et le respect des indications.

À lire

► **L'Amour longtemps.** La sexualité des seniors : toutes les réponses à vos questions, N. Grafeille, N. Fauveau, éd. Plon, 2006, 254 p., 14,90 €.

► **Sexe et sentiments, version femme,** S. Mimoun, R. Étienne, éd. Albin Michel, 2004, 284 p., 17 €.

En savoir plus

► **Pour un renseignement,** contactez l'association pour le développement de l'information et de la recherche sur la sexualité au 0825 000 010 (0,15 €/mn) ou sur www.adirs.org

► **Pour trouver un sexologue** dans son département, consultez le site de l'association interuniversitaire de sexologie www.aihus.fr

► **Pour connaître les solutions thérapeutiques après une ménopause chirurgicale,** cliquez sur www.libidomenopause.fr

