

LE TEMPS DE L'AUDACE ?

Sexualité & ménopause

A la ménopause, la sexualité se modifie parfois quelque peu et nécessite des adaptations, mais cette transition est pourtant loin d'être synonyme de déclin des joies du corps. Mieux vaut donc le savoir et ne pas dramatiser.

FLORENCE LOOS

Comme l'adolescence en son temps, la ménopause correspond à un passage vers un autre état de la femme. Entre 45 et 50 ans, en moyenne, les femmes habituées à voir leurs menstrues rythmer leur vie éprouvent plus ou moins rapidement les changements physiques et psychologiques entraînés par la diminution de la sécrétion des hormones. La fin de la période de fécondité ouvre de nouveaux horizons. Elle soulage les femmes qui sont libérées de la crainte d'une grossesse non désirée et se sentent débarrassées des contraintes de leur cycle. Quant à celles qui n'ont pas pu avoir d'enfants – ou en vou-

laient davantage – elles doivent y renoncer définitivement et acceptent parfois moins bien ce passage.

D'après la psychothérapeute Carole Graf, la majorité des femmes vivent un sentiment passager de perte, ne fut-ce que par la disparition des cycles, la vie devenant plus linéaire. « *Mais bien informée et accompagnée, la femme peut vivre cette étape naturelle comme enrichissante* ». C'est l'avis du Dr Catherine Markstein, fondatrice de l'asbl Femmes et Santé, qui organise régulièrement des groupes de femmes dans le but de partager les modifications qu'elles ont à traverser autour de la cinquantaine.

Rompre avec le discours ambiant

Il faut, selon elle, résister au discours médical dominant qui tend à impressionner les femmes avec les inconvénients possibles et à transformer la ménopause en maladie à soigner. Elle s'insurge fermement contre cette façon d'appréhender les choses qu'elle trouve bien trop alarmiste et dramatisante, et préconise une vision plus sereine et positive. La transition de la ménopause correspond à une remise en question existentielle, prélude à des mises au point intéressantes. Les participantes à ses groupes de rencontre prennent conscience de ce qui est important pour elles aujourd'hui, et de ce qu'elles ne veulent plus. En outre, ces rencontres permettent de tisser des liens de solidarité et d'entraide bien utiles. « *La cinquantaine, c'est l'âge où il faut accueillir les changements physiques, aimer son corps comme il est et ne pas s'accrocher à une image nostalgique ; c'est un deuil constructif qui peut être la voie d'une sexualité satisfaisante. Certaines*

se vivent plus audacieuses et libres, d'autres dépriment et s'isolent. Celles qui sont seules doivent encore oser plaire sans pour autant correspondre aux canons culturels. La séduction se transforme : elles attirent par une qualité de présence plutôt que par un physique sans ride. ».

Désir et relation

Le Dr Markstein affirme que, si l'équilibre corporel est modifié, on ne peut certainement pas tout mettre sur le compte des hormones qui ne jouent pas un si grand rôle dans le désir des femmes qu'elle rencontre. « *Dans les variations du désir que vivent les femmes, un élément est déterminant : c'est l'état de la relation à leur partenaire. Le degré d'intimité, le bien-être émotionnel, l'affection, la communication, sont à développer tout particulièrement. La situation sexuelle du partenaire joue aussi beaucoup : la femme ne doit pas tout porter des difficultés qui peuvent éventuellement survenir.* » Les couples qui n'osent pas aborder ces questions épineuses résistent aux adaptations à trouver. Ils risquent de délaisser la sexualité, parce qu'ils ne savent pas comment s'y prendre pour intégrer ces transformations. D'où l'importance d'une bonne information pour que ce passage soit vécu harmonieusement.

Hormones

Pour les deux partenaires, un changement de rythme peut s'imposer. S'ils ont envie de faire l'amour moins souvent et que le plaisir est parfois plus lent à s'annoncer, il faut savoir que la satisfaction et le soulagement des tensions sexuelles par l'orgasme sont heureusement tout à fait préservés. Certaines femmes vivent une baisse de désir ou d'excitabilité liée aux inconforts corporels, à une lubrification moins abondante et spontanée. Et les partenaires peuvent eux aussi, dans la même période, vivre quelques changements physiologiques : il est possible que leurs érections soient moins fermes et mettent plus de temps à apparaître, que la phase réfractaire soit plus longue, nécessitant plus de stimulations directes et de sensualité... Les gens qui s'adaptent bien à ces modifications physiologiques normales témoignent des aspects positifs qui se présentent progressivement : grâce à un approfondissement de la

relation, la qualité des rapports remplace avantageusement la quantité !

Le gynécologue Xavier De Muylder précise que les traitements hormonaux substitutifs garantissent une meilleure qualité de vie et atténuent les éventuels effets gênants qui nuisent au plaisir sexuel. Chaque femme est particulière et, avec l'aide de son médecin, est invitée à poser ses propres choix. Pour certaines, les traitements ne sont absolument pas indispensables, pour d'autres ils permettent un confort de vie non négligeable – ne fute qu'à faible dose et pour un temps – maintenant aussi la santé des os, retardant

La sexualité se construit depuis la tendre enfance jusqu'au dernier souffle. Les hormones n'y mettent que des accents, et la ménopause y est une étape, pas une fin.

les effets sur la peau et diminuant les conséquences cardiovasculaires. Le Dr De Muylder conseille régulièrement des traitements locaux qui suffisent au maintien d'une bonne élasticité de la muqueuse vaginale et de la musculature adjacente. Certains médecins vérifient aussi les taux de testostérone ou de DHEA – hormones importantes pour le désir féminin autant que masculin – et en prescrivent, en combinaison avec le traitement substitutif si nécessaire.

Un nouveau statut à valoriser

Il existe, dans d'autres cultures, des modèles qui honorent les femmes vieillissantes et leur permettent de vivre cette transition en tant qu'actrices – et non pas en subissant – exaltant un nouveau statut de femme. En médecine chinoise par exemple, les événements comme les bouffées de chaleur sont des manifestations d'un changement évolutif vers un nouvel équilibre, ce qui contraste avec l'image de soi en péril dans une société comme la nôtre qui valorise le jeunisme. Dans les générations actuelles, grâce aux progrès de la médecine et à l'amélioration des conditions de vie, les femmes se sont mieux soignées et arrivent bien souvent à ce tournant de vie avec une énergie encore très vive, tout en restant très attrayantes. Il va sans dire que les moyens mis à leur disposition sur les plans diététique, esthétique, sportif et autres méthodes natu-

relles sont à encourager. Les femmes après 50 ans vivent de plus en plus fréquemment une maturité rayonnante, affirmant leurs goûts, les repositionnant dans une confiance en elles renouvelée. Elles sont plus détachées des contraintes professionnelles et familiales qu'auparavant, et capables de mettre au monde des projets neufs, plus en accord avec leurs valeurs profondes. Elles deviennent fécondes d'une autre manière, par la transmission aux jeunes, par une vie intérieure plus riche, dans l'acceptation de la finitude, du temps qui passe. Elles apprennent à prendre soin d'elles-mêmes, à

s'accorder des autorisations inédites. C'est le temps des renoncements tout autant que celui des moissons. Le temps de s'ouvrir à des perceptions différentes liées aux plaisirs de sens, à l'intériorité, la profondeur des sentiments. La douceur remplace la performance dans tous les domaines.

L'épanouissement s'enracine dans la capacité à poursuivre un projet pour soi en tant que femme, et dans le lien à l'autre. C'est l'occasion de tracer de nouveaux chemins, de sortir des conformismes pour être plus franchement soi-même.

Une femme qui accepte cette étape et le vieillissement de son corps sans se dévaloriser sera moins bouleversée par les inévitables changements. Quant à la sexualité, elle se développe indépendamment des hormones. Elle change, se construit depuis la plus tendre enfance jusqu'au dernier souffle. A la ménopause, elle peut donc rester identique, se trouver améliorée ou perturbée, plus influencée finalement par les facteurs psychologiques associés à cette période de vie que par l'incidence hormonale. Certaines femmes avançant en âge s'acceptent pleinement et se laissent aller avec bonheur à une plus grande liberté érotique. ■

Références :

Carolle Graf : cercle de femmes sur le thème de la sexualité (www.carollegraf.be)

Catherine Markstein : cercles de femmes autour de la cinquantaine (www.femmesetsante.be)