

Accueil / Bien-être

Sexe et ménopause : la fête n'est pas finie

Par [Ophélie Ostermann](#) • Le 18 octobre 2020Des femmes témoignent et des professionnels rassurent
Getty Images

La cinquantaine et la ménopause ne sonnent pas le glas de la vie sexuelle, bien au contraire. Désirs plus affirmés, meilleure connaissance du corps, maturité... La sexualité est bien souvent plus libre. Des femmes témoignent et des professionnels rassurent.

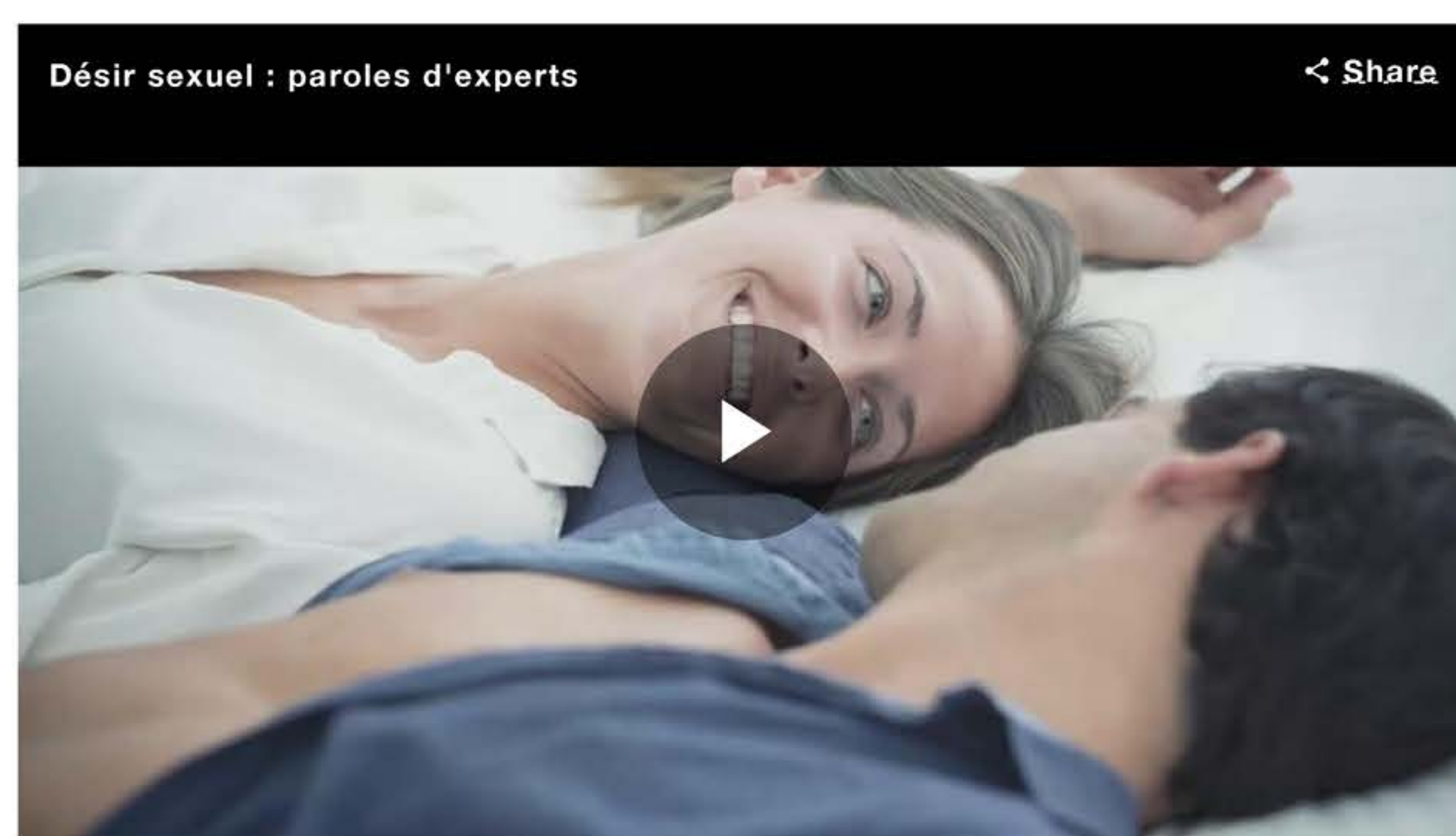
Partager [f](#) [t](#) [p](#) [l](#)

Ménopause. Le Larousse la définit comme la «cessation de l'activité des ovaires chez la femme, vers 50 ans, caractérisée notamment par l'arrêt définitif de la menstruation». Un arrêt des règles, certes, mais qui ne signe pas l'arrêt de l'excitation et encore moins celui de la vie sexuelle. À la cinquantaine, certaines redoutent un lent déclin de la libido. Essouffée, en bout de course, elle serait vouée à s'éteindre, à être mise au placard. Seulement la fin de l'histoire est moins sombre, et surtout, pas courue d'avance.

À lire aussi » [Elles aiment regarder du porno et racontent pourquoi](#)

«La vie sexuelle après la ménopause est aussi représentative de celle d'avant. Si tout allait bien jusque là, il n'y a pas de raison qu'une femme soit ennuyée», lance d'emblée le Dr Patrice Lopes, gynécologue obstétricien et professeur émérite à l'Université de Nantes. Si certaines femmes subissent des désagréments liés à la ménopause, elles ne signalent que très peu d'effets sur le désir. Vinca Coudé, artiste peintre de 50 ans et ménopausée à 43, ne se souvient que de bouffées de chaleur. Désagréables, mais rapidement calmées avec de la gemmothérapie, «des bourgeons de framboisier qui ont permis de les diminuer durant un an», assure-t-elle. Patricia Estenaga, 51 ans, affirme de son côté n'avoir «pas vu de différence» depuis l'arrêt de ses règles à 45 ans. Si l'envie reste présente, elle confie simplement que sa traduction est plus longue à venir : «j'ai besoin de plus de temps pour être "au top", le vagin est un peu sec». Rien, en tout cas, qui ne saurait nuire à la qualité de ses rapports et à son épanouissement sexuel.

En vidéo, désir sexuel : paroles d'experts



Aucune fatalité

Concrètement, on redoute un encéphalogramme plat de la libido, un désir éteint par les bouleversements hormonaux de la ménopause. Quid des faits ? Les modifications hormonales - l'arrêt des sécrétions œstrogéniques et androgéniques - sont incontestables et peuvent effectivement altérer la vie sexuelle de certaines. La première, en diminuant l'hydratation des muqueuses, peut causer une sécheresse vaginale, et certaines libidos, plus sensibles que d'autres aux variations hormonales, peuvent aussi être touchées.

«Il n'y a aucune fatalité, souligne le Dr Patrick Papazian, médecin sexologue et co-auteur de *C'est moi ou il fait chaud ? La ménopause sans tabou* (1). Cette sécheresse vaginale redoutée par beaucoup touche une femme sur deux par exemple, et du lubrifiant et des traitements locaux y remédient». Côté hormones, Brigitte Letombe, gynécologue, rappelle que la seule à jouer un rôle dans le désir est la testostérone. Si cette dernière baisse tout au long de la vie et de façon évidente à 50 ans, «on ne connaît pas le seuil nécessaire pouvant expliquer ou non l'absence de libido», précise-t-elle. Ici encore, aucune fatalité : les femmes impactées peuvent recourir à des traitements hormonaux de substitution pour inverser la tendance.

Lever le tabou

“
La sexualité ira bien quand on arrêtera de parler de la ménopause comme d'une fin
 ”

BRIGITTE LETOMBE, GYNÉCOLOGUE

Le sort de la libido des femmes ménopausées est encore moins scellé quand on se rappelle que l'excitation sexuelle ne dépend pas d'un interrupteur dans le cerveau ou le bas ventre, mais bien d'un arsenal de facteurs. «La période peut favoriser les troubles du désir ne serait-ce que par le vécu de la cinquantaine. Certaines femmes se voient vieillir, se sentent moins désirables, moins bien dans leur peau. De plus, certains couples, ensemble depuis vingt-cinq ou trente ans, n'ont pas renouvelé leur sexualité», commente la gynécologue Brigitte Letombe.

Difficile cependant de voir la ménopause d'un bon œil quand le discours social nous enjoint à la voir comme le début de la fin. Si la période est considérée comme tel, c'est qu'elle est le reflet de la femme dans notre société, selon le médecin sexologue Patrick Papazian. «Ménopausée, la femme ne peut plus être mère, elle n'est donc plus que femme. Cela signifie que sa sexualité est uniquement nourrie par le désir. La fusion de la femme maternante et de celle ayant du désir sexuel ne s'est jamais faite dans l'esprit des hommes. Et cette misogynie a été intériorisée par les hommes, et les femmes».

«La sexualité ira bien quand on arrêtera de parler de la ménopause comme d'une fin», soutient la gynécologue Brigitte Letombe. On en prendrait doucement le chemin. Le Gemvi ([Groupe d'étude sur la ménopause et le vieillissement hormonal](#)) a ainsi créé un Ménopause café, dont la première édition s'est tenue à Paris le 25 mai 2019. Le moyen d'échanger, de s'informer (45% des femmes ménopausées ne se sentent pas assez soutenues face aux symptômes de la ménopause (2)) et de rencontrer des professionnels pour déconstruire les idées reçues. «On a observé une demande incontestable, et nous sommes consternés de voir qu'au XXIe siècle, les femmes dans des situations difficiles se débrouillent seules alors qu'il y a une possibilité de prise en charge», commente la médecin.

Le jeu en vaudrait sérieusement la chandelle, puisque ces traitements peuvent apaiser les désagréments liés à la ménopause, parfois responsables de troubles sur la sexualité. Des douleurs articulaires et des mastoses à répétition (des inflammations des glandes mammaires) - douloureuses, donc - dont souffre Delphine Camblin, éducatrice spécialisée de 50 ans, et qui entachent son désir. «J'avais aussi pris du volume au niveau du ventre et deux tailles de soutien-gorge, ça suffit à complexer. En fait, votre corps change sans même que vous ne compreniez pourquoi. Vous ne mangez pas plus, mais il change», poursuit-elle. Après avoir subi pendant trois ans, elle décide d'en parler à une gynécologue qui lui prescrit un traitement hormonal de substitution. «Ça a changé ma vie, on revit. J'ai retrouvé le contrôle de mon corps, j'ai su apaiser mes désirs et être de nouveau en demande, ce qui ne m'était pas arrivé depuis trois ans», observe Delphine.

La renaissance de la cinquantaine

“
Le corps des femmes est conçu pour connaître un plaisir illimité
 ”

CHRISTIANE NORTHROP, GYNÉCOLOGUE OBSTÉTRICIENNE AMÉRICAINE

Redorer le blason de la ménopause, c'est l'objectif que s'est fixée Patricia Estenaga. En créant le groupe Facebook «Ménopause sans complexe ni tabou», il y a un an et demi, elle part d'un postulat simple : lorsqu'on arrête d'en avoir peur, on la vit plus facilement. «On n'est qu'à la moitié de notre vie, et on va toutes y passer. Alors soit on est dans le regret, soit on embrasse la période avec tout ce qu'elle peut nous apporter», assure-t-elle. «La ménopause est le moyen d'assumer pleinement sa féminité», insiste Patrick Papazian. On est accomplie sur un plan professionnel, débarrassée de son rôle de mère, libérée de la contraception, des règles... Les femmes sont souvent plus sereines, moins dans la performance, la connexion avec le corps est plus simple, plus spontanée. «Il y a une certaine maturité, confirme Delphine, 50 ans. On ose dire, demander, et fait l'amour différemment, plus intensément».

Dans son livre *Les plaisirs secrets de la ménopause* (3), l'Américaine Christiane Northrup, gynécologue obstétricienne star (deux de ses livres ont été élus best sellers par le *New York Times*), parle de «renaissance de la cinquantaine». En introduction de son ouvrage, elle assure : «à 50 ans, nos meilleures années nous attendent, y compris en matière de sexualité. À titre de spécialiste de la santé gynécologique, je tiens à faire savoir que le corps des femmes est conçu pour connaître un plaisir illimité».

À 50 ans, Vinca en témoigne. Depuis la survenue de sa ménopause à 45 ans, elle certifie être au mieux d'elle-même, «affranchie». «Je suis plus en forme sexuellement, je connais mieux mon corps, vais chercher plus loin la source de jouissance et me lâche davantage», relate-t-elle. En laissant une fenêtre ouverte sur un nouveau champ des possibles, la quinquagénaire a décelé des plaisirs insoupçonnés : «j'ai découvert que j'étais femme fontaine, à 50 ans».

(1) *C'est moi ou il fait chaud ? La ménopause sans tabou*, de Patrick Papazian et Caroline Michel, (Éd. Leducs), 192p., 16 €.

(2) D'après une étude pan-européenne menée auprès de plus de 6000 femmes par Edelman Intelligence.

(3) *Les plaisirs secrets de la ménopause*, du Dr Christiane Northrup, (Mama éditions), 176p., 19 €.

*Initialement publié le 25 septembre 2019, cet article a fait l'objet d'une mise à jour.

