

«Je n'ai jamais été aussi libérée sexuellement»

Cette semaine, des femmes de 50 ans et plus s'expriment sur les stéréotypes qui voudraient que la ménopause signe la fin des plaisirs charnels

Pauline Verduzier
X @pverduzier

De nombreuses représentations médiatiques font de la femme ménopausée une figure repoussoir. Les articles de presse féminine énumèrent toutes sortes de maux à ce sujet, comme la baisse de libido ou la «sécheresse vaginale». Une expression qui, avec celle de «bouffées de chaleur», revient souvent quand on parle de cette période de la vie marquée par l'arrêt du cycle menstruel. Mais quelles réalités plurielles se cachent derrière ces symptômes et comment la sexualité se recompose-t-elle à ce moment-là?

Julia Litzén, une Lausannoise d'origine suédoise de 52 ans, vient de créer le podcast *Fucking Fifties* pour rendre visibles ces questionnements en Suisse. Elle-même a été confrontée à certaines manifestations corporelles et psychiques de la périménopause, la période qui précède la ménopause. «Je me suis retrouvée avec des douleurs articulaires, des insomnies et une sorte de brouillard mental auquel s'est ajoutée une augmentation de mon anxiété. J'ai eu un sentiment diffus de dégradation de ma qualité de vie, à laquelle je n'arrivais pas à donner un sens. J'ai compris que la ménopause ne vient pas en un jour et qu'il s'agit d'un processus qui prend du temps», décrit-elle.

S'interroger sur ses envies

Tout cela a eu des conséquences sur sa vie personnelle et intime. «Quand on dort peu, qu'on doit faire beaucoup d'efforts pour se concentrer et qu'on ne se sent pas bien dans son corps tout en ayant un quotidien qui ne s'arrête pas avec des enfants et un travail, cela crée une accumulation déroutante. Et donc, logiquement, une baisse du désir sexuel», ajoute-t-elle. Pour autant, Julia Litzén propose avec son podcast de contribuer à un changement de regard sur la ménopause et de combattre l'image dépréciative des femmes de plus de 50 ans.

«Les hommes aussi passent par l'andropause, or on ne parle que de la femme prétendument sèche, irritable, qui ne serait plus désirable. J'ai entendu dans une émission cette phrase qui m'a fait sourire: «Quand la demi-sèche rencontre la demi-molle, ce n'est jamais très heureux...» Pour autant, ce n'est pas la fin de la sexualité si on ne le veut pas, mais plutôt l'occasion de se demander de quoi on a vraiment envie et ce qu'est le désir pour soi.»

C'est par ce processus qu'est passée Valérie Paimpol. Cette Française de 60 ans a connu de grands changements de vie autour de sa ménopause à 51 ans, et dans les années

Pour aller plus loin

Cette pluralité d'expériences, la réalisatrice Julie Talon l'a mise en lumière dans son film *Ménopauses, quand les femmes en parlent*, qui sera diffusé sur la chaîne Arte le 25 juin et en Suisse prochainement. Dans ce documentaire, une douzaine de femmes racontent face caméra leurs symptômes, leur manière d'habiter leur corps, la persistance des normes de genre et leur cheminement pour s'en émanciper. L'une d'elles raconte ainsi ne plus vouloir se plier à ce qui est attendu d'elle dans la sexualité. Une autre dit avec humour que l'on est perçue comme «un gros boudin», qu'on devient invisible dans l'espace public et que cela est à la fois violent et libérateur. Une autre confie préférer son corps d'aujourd'hui, car elle le



(Joëlle Flumet pour Le Temps)

qui ont précédé. Séparée de son compagnon, elle s'est mise à explorer sa sexualité avec de nouveaux partenaires. Après avoir connu un burn-out dans son poste de directrice de crèche, elle a aussi décidé de se reconverter pour devenir sexologue. «Je n'ai jamais été aussi libérée sexuellement qu'après la ménopause. J'avais eu des hommes dans ma vie, mais pas de réel plaisir au niveau de la génitalité. J'ai exploré mon sexe pour mieux le connaître, chose que je n'avais jamais faite auparavant, mais cela s'est fait de manière progressive», retrace-t-elle.

«Plus tard, j'ai connu une phase où je trouvais difficile de voir dans le miroir que ma peau se relâchait, que mes cheveux devenaient gris, et de ressentir une forme de ralentissement. Mais cela peut aussi permettre d'être davantage dans l'instant présent, ce qui est intéressant dans la sexualité. J'accompagne mes patientes dans ce sens-là, en les invitant à revenir à leurs sensations.»

Aujourd'hui, Valérie Paimpol accompagne des couples et des femmes en quête d'écoute et de conseils, notamment dans cette phase de transition. «Certaines me disent qu'elles ont fait le job et que désormais, elles ont envie de lire, de marcher, mais plus d'être dans la performance sexuelle, rapporte la thérapeute. D'autres me disent l'inverse. L'une d'elles m'a confié attendre la ménopause avec impatience, car elle espérait vivre un «marathon du sexe», en n'ayant plus à se préoccuper de contraception. Certaines disent aussi s'épanouir dans le fait de ne plus être regardées au prisme d'une potentielle sexualité reproductive ou de la désirabilité de leurs corps. D'être juste désirées pour elles, pour qui elles sont, et

trouve touchant et porteur d'une histoire. Pour Julie Talon, la ménopause est un moment propice pour questionner l'ensemble de sa sexualité. «Ce n'est pas simple, car on peut réaliser qu'on a accepté dans sa vie beaucoup de rapports sexuels sans forcément les désirer. Tout à coup, le corps parle et alors, la sexualité telle qu'on l'avait acceptée ne passe plus. Certaines femmes se demandent: est-ce que j'ai envie de ce rapport sexuel alors que je n'ai pas dormi depuis quatre nuits? Est-ce que je suis vraiment bien avec mon compagnon? Est-ce que je ne partirais pas avec une femme? J'ai voulu raconter comment la bouffée de chaleur peut, au bout du compte, nous amener vers plus de liberté.» ■

> Plaisirs partagés

Tous les samedis, «Le Temps» vous propose un rendez-vous lié à l'intimité afin d'explorer les tabous, joies et doutes inhérents à nos sexualités

de pouvoir être désirantes à leur tour, pour le plaisir. Comme si elles passaient d'une figure imposée de la féminité à une figure libre», analyse la sexologue.

Stéphanie, créatrice de contenus de 52 ans, vit les choses de cette manière. Avec la disparition de ses règles et de la possibilité d'une grossesse, elle s'est sentie «apaisée». «J'ai l'impression que je peux enfin m'occuper vraiment de moi, de mon corps et de mon plaisir. J'ai aussi la chance de n'avoir aucun effet secondaire lié à la ménopause», explique-t-elle.

Grand chambardement

Ce moment de son existence a coïncidé avec un grand chambardement de sa vie amoureuse et sexuelle. Un peu avant 50 ans, elle décide de quitter le père de ses filles. Elle explore alors sa bisexualité en passant par des sites de rencontres et multiplie les amants et les amantes. «Je me suis retrouvée comme une ado, avec un désir que je n'avais jamais connu parce que je ne prenais plus la pilule, et avec une envie d'expérimenter, de vivre du sexe joyeux», se rappelle-t-elle.

Stéphanie déteste les discours qui annoncent une décrépitude programmée des femmes. «On nous dit qu'on va devenir une vieille peau. Bien sûr, on change d'un point de vue hormonal et on a la peau plus sèche, mais les hommes avec qui je relationne, eux aussi ont la peau flasque. C'est la réalité des corps qui vieillissent.»

Dans son ouvrage *La Fabrique de la ménopause* (CNRS Editions), la docteure en sociologie Cécile Charlap décortique la construction sociale du concept même de ménopause. La chercheuse y explique qu'en Occident, celle-ci est «pathologisée» et présentée comme une carence en raison de la baisse de certaines hormones, comme une «déperdition» plutôt qu'une transformation. Sans nier la réalité de certains symptômes physiologiques, les discours médicaux ne se focalisent, selon elle, que sur les pathologies et les éventuelles difficultés sexuelles. Ces dernières ne sont pourtant pas vécues par toutes les femmes et ne dépendent pas que de la ménopause, mais de l'ensemble du cadre de vie.

«La ménopause s'inscrit dans un contexte et il existe une hétérogénéité d'expériences

en fonction du travail que l'on fait, des représentations de l'entourage, de la réaction du conjoint, etc. Si vous travaillez dans un environnement professionnel qui ne vous permet pas d'avoir un endroit frais pour vous aérer quand vous avez une bouffée de chaleur, et où le corps doit être inodore et contrôlé, ce contexte peut être très stressant. Quand on rentre chez soi épuisée par ce stress, on n'a pas la tête à la gaudriole», relève-t-elle.

«Slow sex»

Cécile Charlap poursuit: «Dans les enquêtes, on va avoir des femmes qui vont mettre en avant la triple libération de la menstruation, de la charge contraceptive et de la crainte des grossesses. D'autres vont se sentir exclues du marché amoureux, dans une société qui valorise le corps jeune et fécond. Dans ce cas, la ménopause peut être vécue difficilement parce que ces femmes se sentent soumises à un jugement violent sur leurs corps. D'autres disent qu'elles ont eu des sécheresses vaginales, mais qu'elles ont trouvé des solutions pour les soulager.»

A 55 ans, Sophie Kune, créatrice du compte Instagram @menopause.stories et autrice du livre *Game is not ovaire* (Ed. Marabout), est en train d'étudier plusieurs pistes pour mieux vivre ses propres symptômes, comme les dyspareunies (douleurs à la pénétration) et la difficulté à lubrifier. «Je mets du lubrifiant, j'ai envie de faire de la kiné périnéale et je pense aussi à consulter une sexologue. C'est compliqué à gérer, mais cela me donne envie de comprendre mon corps et d'aller explorer», partage-t-elle.

«En ce moment, je me sens plus à même d'avoir une sexualité avec moi-même ou d'aller me faire masser pour me reconnecter et comprendre mes ressentis. Ou alors d'essayer le *slow sex*, du sexe lent sans pénétration. Tout cela a amené plus de communication dans mon couple. D'autant plus que, souvent, cela correspond à un moment où le partenaire peut aussi avoir des problèmes d'érection. Cette période de la vie est une opportunité de repenser sa sexualité de A à Z, comme si on décidait de redécorer l'appartement!» ■



Retrouvez ici nos articles sur le thème de la sexualité