

SEXE ÉPANOUISSANT À TOUT ÂGE

LES CHANGEMENTS CORPORELS PEUVENT REMETTRE EN QUESTION LES HABITUDES, MAIS ILS NE SIGNIFIENT PAS LA FIN DU PLAISIR

TEXTE LAURENCE DISPAUX



Q «Je sais que vous aviez écrit sur la ménopause et la libido, mais qu'en est-il de l'orgasme? J'ai beaucoup de peine à l'atteindre avec mon mari depuis quelques années, et le fait qu'il ait des difficultés érectiles n'améliore pas les choses. Nous avons l'habitude des rapports rapides et vigoureux, ce qui m'excitait; vu son érection moins solide, ce n'est plus vraiment possible.» **SAMANTHA, 52 ANS**



NOTRE EXPERTE

Cette semaine, envoyez vos questions à **Laurence Dispaux**, psychologue-psychothérapeute FSP, conseillère conjugale FRTSCC, sexologue clinicienne ASPSC: laurence. dispaux@femina.ch

Réponse:

Votre question peut se poser dans ces termes à tout âge: comment adapter notre sexualité et notre mode d'excitation aux changements corporels chez l'un et/ou l'autre partenaire?

Il y a donc d'un côté la ménopause et, de l'autre, la puissance fluctuante des érections. Là où l'excitation était principalement basée sur des sensations fortes et un acte rapide, la réalité vous demande de ralentir et de mieux préparer vos corps: préliminaires plus larges, utilisation d'un lubrifiant, exploration de pratiques telles que le *slow sex*, la relaxation, la pleine conscience... bien sûr, lorsque les repères habituels sont chamboulés, on peut avoir l'impression de ne

plus rien ressentir, on se sent perdu, l'orgasme nous élude et l'anticipation négative s'installe, nous assurant le sentiment d'échec à chaque fois.

Créativité intérieure

Certains changements lors de la ménopause seraient plus dus à cette appréhension qu'aux modifications hormonales. On traque les signaux de la ménopause: l'excitation qui met plus de temps à arriver, la lubrification amoindrie, l'inconfort possible pendant la pénétration et... on en oublie de se laisser aller à ce qui vient. Parfois on se focalise sur la pénétration alors que le but pourrait être juste de s'amuser, d'être proches. Pour en avoir le cœur net, parlez-en à

votre gynécologue, faites un bilan hormonal et déterminez ensemble si un traitement substitutif serait indiqué. Celui-ci peut améliorer la lubrification et la sensibilité clitoridienne; néanmoins, nous sommes des créatures complexes. L'orgasme va aussi dépendre de votre vécu, des années qui passent, de la relation avec votre mari, de votre sentiment de désirabilité face à l'évolution de ses réactions sexuelles.

Je suis convaincue que la femme ménopausée peut découvrir en elle une créativité insoupçonnée qui se déploie un peu comme si l'arrêt de la fertilité libérait une source intérieure, lui permettant de s'épanouir dans sa féminité. ●

CE QUI SE PASSE SOUS LA COUETTE PAR NICOLAS POINSOT

MOITIÉ Mieux vaut être seul que mal accompagné? Ce n'est pas l'avis des anuptaphobes. Les personnes qualifiées par ce néologisme ont en effet une peur panique de se retrouver célibataire. Si cette pathologie touche surtout des femmes, on soupçonne nombre de messieurs de cacher leur jeu.

RACONTARS On surestime trop souvent la libido des autres, révèle un sondage mené par le site Slate aux USA et au Royaume-Uni. Les personnes interrogées imaginent ainsi que leurs congénères font en moyenne treize fois l'amour par mois – contre pas plus de six dans la réalité.

PROFILS MORDANTS On ne croise pas des Hannibal Lecter à tous les coins de rue, mais peut-être un peu plus sur les sites de drague. Selon une très sérieuse étude néerlandaise, les psychopathes seraient surreprésentés chez les usagers de Tinder déjà en couple dans la vie. Bon swipe quand même.