

# PEUT-ON AVOIR UNE SEXUALITÉ ÉPANOUIE après la ménopause?

«Ma ménopause approche: j'ai des bouffées de chaleur, mes cycles menstruels ne sont plus réguliers, mon énergie diminue, et mon humeur est instable. Je me demande bien ce qui va se passer avec ma libido?» *Francine*

**L**a ménopause apparaît chez la majorité des femmes entre 45 et 55 ans. Elle s'annonce par une pré-ménopause, qui dure environ deux ans, pendant laquelle les cycles menstruels sont raccourcis ou rallongés, de façon imprévisible. Cela est dû à une modification du rythme hormonal qui peut déclencher des bouffées de chaleur incommodes ainsi que des troubles du sommeil et de l'humeur transitoires. Ce bouleversement hormonal, parfois inconfortable à vivre, provoque aussi un changement de la silhouette avec prise de poids et de ventre qui vont perturber votre schéma corporel. La libido féminine, qui se nourrit principalement du sentiment d'être désirable, peut être altérée par ces transformations physiques.

Chez la femme, la sexualité est souvent associée à la reproduction. La ménopause va modifier cette perception et forcer la femme à faire le deuil d'une future maternité. Dans cette perspective, l'arrêt des cycles menstruels peut provoquer chez certaines

une diminution d'intérêt pour les relations sexuelles. Fort heureusement, la baisse de sécrétion d'œstrogène et de progestérone induit une augmentation du taux d'hormone sexuelle masculine, la testostérone, qui stimule fortement le désir et l'intérêt sexuel. La nature fait donc bien les choses et compense les changements en rééquilibrant nos subtils dosages hormonaux.

## Des hormones qui rassurent

La prise d'hormones de substitution, sous forme de gel ou de patchs, permet de corriger les effets secondaires de la ménopause. Tout d'abord en supprimant les bouffées de chaleur et en améliorant les troubles du sommeil et de l'humeur. Mais aussi en renforçant notre sentiment de féminité souvent défaillant à cette période critique de notre vie. Pour beaucoup de femmes, les cycles menstruels et les règles sont les témoignages réguliers et répétés de leur identité. Même s'ils ne sont pas toujours vécus sans douleur, ils signent notre appartenance au monde des femmes et leur disparition peut être vécue comme une perte de féminité. Souvent, un traitement hormonal de substitution nous rassure.

La sexualité à cette période de la vie est favorisée par le départ des enfants et leur prise d'autonomie. Le couple parental a de plus en plus de temps pour lui et retrouve de la disponibilité pour pratiquer des activités à deux. Ces nouveaux loisirs leur permettent de se redécouvrir, après toutes ces années consacrées à élever leur progéniture qui a souvent envahi l'espace intime conjugal.

Quand on a encore des intérêts et des goûts communs, comme il est bon d'avoir le temps de les partager en toute tranquillité! Les week-ends et escapades en couple redonnent la possibilité de passer de merveilleux moments à deux. Alors profitez de ces nouvelles opportunités de plaisir sans tarder et ne craignez pas de rejoindre le groupe des sexagénaires qui font statistiquement bien plus souvent l'amour que les trentenaires! ■



**JULIETTE BUFFAT,  
SEXOLOGUE**

*Médecin-psychiatre et psychothérapeute FMH, elle pratique la sexologie depuis vingt-quatre ans.*

*Chaque semaine elle répond à vos questions.*

**à vos claviers**

N'hésitez pas à poser vos questions à Juliette Buffat à l'adresse suivante: [drbuffat@femina.ch](mailto:drbuffat@femina.ch)