

Ménopause et libido

peuvent-elles faire bon ménage ?

La ménopause signe la fin de la maternité, soit, mais il y a bien longtemps qu'elle ne sonne plus le tocsin de la féminité. Et son retentissement sur les relations sexuelles dépend davantage du contexte psychologique que physiologique.

Par Mireille Bonnierbale

Des gynécologues-sexologues australiens ont suivi, durant huit ans, 438 femmes de 45 à 55 ans. Leur bilan n'est guère encourageant : **avec la ménopause, la fréquence des troubles sexuels passerait de 42 à 88 %**. Baisse de l'intérêt pour l'amour, de l'excitation, du plaisir ; augmentation de la sécheresse vaginale et des douleurs liées au coït... pas étonnant si les rapports s'espacent !

En y regardant de plus près, pourtant, on se rend compte que l'influence des modifications physiologiques est très variable selon les femmes. Toujours dans la même étude de Dennerstein, si 45 % des femmes de 55 ans avouent ressentir une baisse du désir, celui-ci demeure inchangé pour 37 % d'entre elles et se trouve même augmenté pour 10 % ! Ce qui prouve que **le plus déterminant, ce sont les circonstances**.

Or, au même âge, il n'est pas rare que le partenaire masculin affronte ses premiers troubles érectiles. Si madame pense que c'est à cause d'elle, parce qu'elle est moins séduisante, elle risque d'espacer les rencontres sur l'oreiller. Car **c'est de se sentir désirée qui rend la femme désirante**. Pour peu qu'elle soit un peu dépressive, qu'elle s'enferme chez elle et se sente « vieille » ou que le couple ne s'entende plus, alors la vie sexuelle du duo risque, elle aussi, de se mettre en veilleuse.

En revanche, les femmes qui continuent à mener une vie active, à entretenir leur apparence, poursuivent aussi généralement une vie sexuelle épanouie et régulière. **Certaines ont même ressenti leur premier orgasme après la ménopause** ! Comme quoi, rien n'est inéluctable...

Quelques femmes, il est vrai, rencontrent des problèmes de lubrification du fait du tarissement hormonal. Selon l'étude Ky, menée en 2003, 1 femme sur 6 serait concernée au cours de sa vie. Mais interrogés à leur tour (enquête Ky-Louis Harris 2004), 91 % de leurs compagnons se déclarent prêts à en parler si le problème devait survenir et 80 % ne voient aucun inconvénient à **utiliser un lubrifiant**. **Le THS (traitement hormonal substitutif) peut aussi régler le problème de la sécheresse vaginale** et donner un coup de pouce à la libido. Mais si on compare son action et le rôle d'une nouvelle rencontre, c'est la rencontre qui a le plus d'effets positifs. Pas de surprise, la jeunesse, c'est surtout dans la tête ! Et, quel que soit l'âge, la qualité des relations sexuelles dépend avant tout de l'ardeur du couple.