

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2009)
Heft: 3

Rubrik: Sexualité

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

DÉSIR AU FÉMININ Y a-t-il une vie sexuelle après la ménopause?



Antoinette Liehti Maccarone, psychologue, spécialiste en psychothérapie FSP, thérapeute Imago pour couples et sexologue clinicienne à Genève.

J'ai entendu qu'après la ménopause, il pouvait y avoir un regain de désir, alors que je pensais que c'en était fini de la sexualité. Depuis que je suis

ménopausée, j'ai perdu toute envie. Pouvez-vous m'en dire plus et, surtout, est-il possible de récupérer le désir?

Florence, 60 ans

Chère Florence,

La ménopause est une période de grands changements hormonaux, avec l'arrêt de la sécrétion hormonale des œstrogènes et de la progestérone qui signe la fin de la fécondité. Le risque de grossesse étant écarté, cette nouvelle étape dans la vie d'une femme peut ouvrir la porte à une autre qualité dans les relations sexuelles. C'est donc une période importante et, contrairement à ce que l'on pourrait penser, elle ne marque – de loin pas – la fin de la sexualité!

La testostérone est connue pour être l'hormone du désir ou de la libido. Or chez la femme, elle est présente en petites quantités (environ dix fois moins que chez l'homme) et nous ne sommes pas toutes logées à la

même enseigne: les femmes avec des taux plus élevés de testostérone ont souvent plus de besoins sexuels. A la ménopause, l'impact de la testostérone se fait davantage sentir puisque œstrogènes et progestérone s'effacent. D'ailleurs, chez les femmes très âgées, on note souvent la voix qui devient plus grave alors que les hommes (dont les taux de testostérone diminuent avec l'andropause) constatent que leur voix devient plus aiguë.

Entretenir le feu

Certaines femmes ménopausées voient donc leur désir sexuel augmenter. Ce sont souvent des femmes qui ont appris à développer leurs repères à l'excitation sexuelle et leur désir. Par ailleurs, les femmes qui, avant la ménopause ressentaient du désir sexuel uniquement autour de la période de l'ovulation et un peu avant ou après leurs règles, fonctionnaient en quelque sorte sur un «pilote automatique» hormonal. Avec la ménopause, ce signal cesse et elles peuvent se trouver en panne de désir, car elles n'ont pas développé d'autres moyens pour entretenir leur libido.

Le désir sexuel s'entretient tout au long de la vie, comme un feu qu'il s'agit de ne pas laisser s'éteindre. L'auto-érotisme peut être une façon de reprendre contact avec vos sensations et mieux connaître votre corps, non seulement à l'extérieur, en caressant la vulve et le clitoris, mais aussi à l'in-

térieur par de petites pressions avec les doigts sur les parois du vagin (car ce dernier est plus excitable par des pressions que par des frottements).

Repérer les sensations

Soyez d'abord attentive aux étincelles. A quels signaux corporels repérez-vous l'excitation sexuelle: de la chaleur dans le bas-ventre, des fourmillements, des papillons, un début de lubrification? Vous pouvez apprendre à percevoir ces petits signes et, pour en faire un feu, y mettre un peu plus de bois: amusez-vous à faire de petites contractions avec votre périnée et votre vagin (comme lorsqu'on veut arrêter d'uriner), à bouger votre bassin dans une bascule d'avant en arrière en y associant une respiration profonde bouche entrouverte, à jouer avec la fluidité de tout votre corps et avec des variations dans le tonus musculaire. A cela, ajoutez dans votre imaginaire des images romantiques ou érotiques et saupoudrez le tout avec l'attachement et l'admiration pour votre partenaire. En musique, on apprend d'abord à jouer en solo avant de faire des concerts en duo!

Les jeux érotiques à deux peuvent aussi être l'occasion d'une curiosité accrue pour vos sensations. Comme la lubrification peut diminuer avec la ménopause, pensez à utiliser un lubrifiant pour un meilleur confort. Rappelez-vous que la fonction entretient l'organe, moins on le fait, moins on en a envie, et surtout qu'il n'y a pas d'âge pour apprendre et avoir une vie sexuelle épanouie!



S. Maxwell