

JOURNAL FÜR MENOPAUSE

LACHOWSKY M

Femme, âge et sexualite

Journal für Menopause 2000; 7 (Sonderheft 1) (Ausgabe für Schweiz)

Homepage:

www.kup.at/menopause

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

ZEITSCHRIFT FÜR DIAGNOSTISCHE, THERAPEUTISCHE UND PROPHYLAKTISCHE ASPEKTE IM KLIMAKTERIUM

**Erschaffen Sie sich Ihre
ertragreiche grüne Oase in
Ihrem Zuhause oder in Ihrer
Praxis**

Mehr als nur eine Dekoration:

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate,
Kräuter und auch Ihr Gemüse
ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller
Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz
ohne grünen Daumen?

Dann sind Sie hier richtig



M. Lachowsky

FEMME, ÂGE ET SEXUALITÉ

Frauen, Alter und Sexualität

Zusammenfassung

Menopause und Sexualität, Alter und Geschlechtsverkehr: das klingt auch heute noch etwas antinomisch, wenn nicht gar unrealistisch. So sollte es nicht mehr sein, jetzt, da Frauen viel länger leben und viel mehr vom Leben verlangen. Ärzte und besonders die Gynäkologen helfen mit, diese

gewonnenen Jahre nicht nur mit Quantität sondern auch mit Qualität zu füllen. Herbstliches Vergnügen, herbstliches Verlangen und Begierde: Eine 50jährige Frau hat nicht nur eine Vergangenheit, sondern auch eine Zukunft, in der Sexualität und Liebe eine ganz wichtige Rolle spielen sollen, und nicht nur dürfen.

RÉSUMÉ

Ménopause et sexualité, les deux termes paraissent sinon antinomiques du moins mal accordés, Or il n'en est rien. A supposer que cela fut vrai autrefois, cela ne l'est plus aujourd'hui, cela ne doit, plus l'être. Le gynécologue a certainement là un rôle à jouer, d'information, de facilitation et surtout de «dédramatisation» comme diraient les journalistes. Ne fait-on pas assumer à ce médecin de la femme de nombreux personnages dans notre théâtre de la vie, notre Comedia dell'Arte, celui de sociologue s'ajoutant maintenant à celui de confesseur capable de tout entendre sinon de tout résoudre.

La ménopause certes arrive toujours au même âge ou presque, mais si l'AVANT-ménopause n'est plus le même depuis une trentaine d'années, ce qui a tout changé à nouveau, c'est l'APRES. Il y a un avenir et pas seulement un passé pour la femme de 50 ans dont la longévité ne cesse de surprendre, et avec elle désirs et appétits.

FEMME, ÂGE & SEXUALITÉ

Enfants, nous avons tous bien du mal à imaginer que nos parents fassent l'amour. Puis vient le stade où, forts de notre savoir, nous les créditons d'un rapport par enfant . . . ensuite celui où notre propre corps et la découverte de ses possibilités nous passionnent bien plus que leur très aléatoire vie amoureuse. Leur corps nous paraît alors d'autant plus vieux que le notre est plus jeune. Devenus adultes, plus en moins en situation de parents nous-mêmes, leur sexualité ne nous concerne plus, sauf peut-être si elle est éclatante et nous gêne, ou à tout le moins nous étonne.

J'ai bien l'impression que notre manière d'envisager la sexualité à la cinquantaine – ou de ne pas l'envisager! – procède un peu de la même démarche. Bien sûr, il y a le problème médical, avec deux questions: la carence hormonale de la ménopause affecte-t-elle la vie sexuelle, comment et dans quelle mesure pouvons-nous y remédier par nos thérapeutiques?

Mais, sous-jacente à cette fort scientifique question, il y a l'autre, que nous nous posons tous, hommes et femmes, et qui passe, selon notre âge et nos angoisses de «Peut-on encore faire l'amour à la ménopause et après» à «Comment peut-on encore faire l'amour à la ménopause, et surtout avec qui?».

Il est vrai que la sexualité comme la ménopause sont affaires individuelles et intimes, aussi impossibles à quantifier et à étalonner l'une que l'autre, même si la rue et les médias s'en sont emparées au moins autant que les médecins. Dans les magazines féminins, le courrier du coeur a bruyamment remplacé le courrier du corps, donnant aux unes des idées, aux autres des regrets.

Il est non moins vrai qu'en France notamment 400.000 femmes «entrent» en ménopause chaque année, elles sont autour de cette cinquantaine redoutée et portant espérée, elles vivent cette expérience, les autres les regardent: les femmes plus jeunes ou plus âgées, leurs filles et leurs mères, les hommes qui les entourent dans leur vie affective comme dans leur vie professionnelle, les médecins et les médias, toutes et tous avec leur propre idée de la ménopause.

Mais heureusement, il y a une vie après la ménopause, il y a même une longue vie.

Arrêtons-nous un instant sur l'espérance de vie à la naissance, c'est-à-dire la durée moyenne de vie promise à un individu au moment où il naît. En 1900, elle était en moyenne de 45 ans, elle dépassera 80ans pour les 2 sexes au 21^e siècle.

Ce qui signifie que si l'espérance de vie après la ménopause était quasiment nulle en 1850, elle sera d'au moins 30 ans pour les quinquagénaires à venir. Des années en plus, donc des années en moins. Si l'animal ne sait pas qu'il va mourir un jour, si l'adolescent se sent immortel, l'homme et la femme qui arrivent à un « certain âge » ont une conscience nette du temps, le temps qui passe, notre ennemi connu, le temps qui reste, ami ou ennemi, le grand inconnu.

Brève est la vie, si brève qu'il faut se hâter pour ne pas la laisser passer son chemin, se hâter pour qu'elle ne vous laisse pas en chemin.

... « Mignonne, allons voir si la rose ... » ... « Cueillez dès aujourd'hui ... » ...

Sans doute faut-il l'avoir vue, et bien vue cette rose, pour accepter de n'être plus cette mignonne-là . . . mais sans doute faut-il aussi réaliser que le tissu de la vie ne saurait être de la même trame tout du long, que les choses et les gens changent, et surtout l'idée qu'on s'en fait.

Mais rendons-nous à l'évidence, il y a belle lurette, à 50 ans, que la rose est éclosée. L'écheveau de la vie est déjà épais et long, tressé de toutes les couleurs, celles des hauts et des bas, celles des amours, des affections et des amitiés, les couleurs des larmes et des rires, de tout ce qui fait cette qualité de vie sans laquelle la quantité serait plus un cadeau empoisonné qu'un bonus.

Certes, mais n'oublions pas une autre évidence: à la veille de l'an 2000, la femme de 50 ans a bien

plus d'atouts dans son jeu que sa grand-mère ou même sa mère, ou plutôt elle a d'autres cartes dans son jeu. Les hommes lui reprochent parfois de se servir des nouvelles sans abandonner les anciennes, mais peut-être faut-il n'y voir qu'une inquiétude devant le mélange des genres.

Au-delà des progrès de l'électroménager, au-delà de l'accession à Polytechnique, à la députation ou à la police, c'est leur maîtrise de leur fertilité donc de la sexualité qui a modifié les relations entre les femmes et les hommes, mais cela a-t-il vraiment modifié le regard des uns sur les autres? Et autre grande interrogation, cela a-t-il modifié le regard de la société sur l'âge, est-il le même sur l'homme et sur la femme?

En effet, 50 ans, la cinquantaine, cela se voit sur le visage et sur le corps, cela s'entend à la voix. Les petites phrases apparemment anodines, du style « *Vous ne faites pas du tout votre âge* » prouvent bien l'avantage du paraître sur l'être. Et pourtant nos contemporains ont gagné beaucoup de terrain, non seulement au futur mais au présent.

Le peu aimable barbon du 18^e siècle, celui qui enfermait Agnès, avait tout juste 40 ans, et c'était bien trop tard pour qu'une femme soit encore aimable au sens classique du terme.

Il est vrai que notre cinquantaine, nous l'avons déjà noté, est bien plus jeune d'aspect et d'esprit que celles de nos aïeules. Celles-ci passaient de la jeunesse à la vieillesse presque sans étape intermédiaire, cette étape de la maturité qui sied si bien à la femme d'aujourd'hui si

elle l'accepte, si elle a pu accepter de quitter sa jeunesse pour se couler dans ce nouvel habit, ce nouvel habitat, ces nouvelles habitudes. Il ne s'agit nullement de résignation, avec ce que cela comporte de figé et presque de mort, pas plus que de faire du neuf avec du vieux pour parler plus simplement. A ce propos, trouvez-vous vraiment que le Beaujolais nouveau, une des dernières inventions de notre société qui veut du jeune et du nouveau partout, soit meilleur qu'un vin amoureuxment vieilli?

Amoureusement, vous avez dit amoureuxment? Eh oui, il faut non pas plus d'amour, (qui en effet pourrait se vanter de savoir mesurer ou doser cette alchimie) mais toujours de l'amour, comme d'autres l'ont dit avant et mieux, comme d'autres l'ont chanté et représenté.

D'abord, il nous faut nous aimer nous-mêmes. C'est bien cela qui va nous permettre d'affronter le regard de l'autre, et de nous y reconnaître digne d'amour et de désir. Bien sûr l'âge est là, avec ses pertes et ses dévalorisations, bien sûr il faut faire la paix avec la différence qui va grandissant entre corps réel et corps imaginaire, bien sûr les trahisons commencent et deviennent plus difficiles à maquiller, mais n'en n'avons-nous pas de mieux en mieux les moyens tant personnels que médicaux? Bien sûr, il ne s'agit pas de nier ni même de refuser l'évidence, mais bien de refuser que ménopause ou cinquantaine soit une punition, un arrêt de vie.

En fait il est curieux de constater qu'en notre temps où grâce notamment à la contraception, sexualité et plaisir ne riment pas

forcément avec procréation, la perte du pouvoir de fécondité, dimension physiologique de la ménopause, seule porte vraiment fermée par elle, soit vécue comme la perte de la féminité, plus encore que comme marqueur de l'âge. Les femmes imaginent que les hommes le vivent ainsi, et c'est souvent vrai. Perdent-elles pour autant leur séduction, ou plutôt leur pouvoir de séduction?

Oui, si se vivant moins désirables, elles en perdent le désir ou se l'interdisent, pour se protéger peut-être du rejet. Non, si désirantes elles-mêmes, elles n'en deviennent que plus désirables.

Tout cela est bien joli, me direz-vous. Mais la sexualité est échange et communication, c'est un langage, langage des mots et des corps. Or pour parler, communiquer et échanger, il faut un interlocuteur, il faut être deux dit le parler populaire.

Et les hommes, que pensent-ils de l'âge, car c'est bien là le vrai problème? que pensent-ils de leur âge, de celui de leur compagne, celle de toujours, celle d'hier ou d'aujourd'hui, qu'en pensent-ils, eux qui n'ont pas ce repère de la différence, ce rythme dont présence et absence sont le sigle de la féminité?

Si l'homme accepte lui d'avancer en âge, osons le mot, de vieillir, il saura l'accepter, elle, vieillissante. mais si son propre vieillissement lui fait horreur, il renverra à sa partenaire une image encore plus dévalorisante d'elle-même, donc plus destructurante pour sa sexualité. Les difficultés sexuelles de la ménopause peuvent certes avoir un substrat organique, et nous gy-

nécologues pouvons alors aisément pallier et rendre douceur et souplesse aux muqueuses.

D'ailleurs les troubles de la sexualité, on ne le dira jamais assez, ne sont pas seulement fonctions des troubles hormonaux, et une femme désirante et désirée continuera longtemps, avec ou sans notre aide médicale une vie amoureuse gratifiante et gratifiée. La meilleure preuve en est donnée par ces couples dont on perçoit toujours et encore la sensuelle complicité, ou ceux plus nouveaux où l'homme est nettement plus jeune, au moins pour l'état-civil.

«Un cadeau de la vie, ce qui prouve que l'on peut tout attendre, et à tout âge», comme me l'a joliment dit une de mes patientes.

Une de mes patientes et non une de mes malades, car la ménopause n'est pas une maladie, même si les médecins s'y intéressent, dans l'intérêt de leurs patientes! C'est d'ailleurs là un phénomène relativement récent, lié sans doute aux avancées de la médecine mais surtout au désir des femmes et à leur volonté de refuser la «fatalité du fait féminin» comme elles l'ont fait pour la contraception. Là encore, c'est la vie qui a investi les cabinets des gynécologues, ou plutôt une exigence de qualité, sans laquelle la quantité dont notre science est si fière n'aurait guère de sens.

Il est vrai que d'avoir retrouvé des récepteurs aux estrogènes dans le tronc cérébral, au plus haut niveau, et notamment dans les zones limbiques, celles de la mémoire et des émotions, n'a pu que conforter les médecins dans l'idée que les femmes aussi possédaient

cet organe sexué sinon sexuel, le cerveau ...

Il y donc une vie après la ménopause, une vie où «sens et sentiments» comme l'a dit Jane Austen, ont droit de cité et n'ont parfois rien perdu de leur acuité même si les couleurs de l'automne ne sont pas -plus?- celles du printemps.

Il y a une longue vie, ou un nouveau chapitre, pour lequel il importe de conserver de l'envie et de l'appétit. Appétit pour toutes les fleurs et les fruits de saison et même les autres, pour tous les plaisirs, ceux de la vue, du goût et du toucher, tous les plaisirs du cœur et du corps, en appréciant et en se réjouissant que ceux-ci fonctionnent. Et sinon, il faut venir nous voir. Nous n'avons pas le secret de l'éternelle jeunesse, ni l'élixir de longue vie, encore moins la jouvence de l'Abbé Sexo, mais nous avons beaucoup appris grâce à nos patientes.

Il nous semble en effet que nous parlons presque toujours de leur vie avec elles quel que soit le motif de consultation, de féminité toujours et de sexualité souvent, qu'il nous parfois être un peu indiscret pour les aider à dépasser leur gêne et cette peur de ridicule dont est encore entachée l'idée ou le mot de ménopause.

Notre attention et notre écoute ne servirait-elle qu'à les persuader qu'il n'y a pas de limite d'âge ni pour l'amour ni pour la sexualité qu'elles seraient déjà thérapeutiques. Rien bien sûr ne nous empêche d'y ajouter des conseils techniques (notamment sur le temps de latence plus long), d'hygiène de vie aussi, ou des oestrogènes locaux, sans sous-estimer l'effet

souvent fort bénéfique des traitements hormonaux par voie générale sur la fatigue et sur l'humeur, donc sur ce sentiment de mal-être peu favorable à une féminité épanouie. De plus la tendance actuelle vers les doses les plus basses possibles rassure nos patientes, ouvrant sans doute une nouvelle voie vers une meilleure observance. Et la sexualité n'ayant plus du tout la procréation pour but et encore moins comme excuse, cet épanouissement peut parfaitement être au rendez-vous ... si l'équilibre des genres y est.

CONCLUSION

La sexualité est une communication, un langage, existe-t-il vraiment un âge pour LE parler, et surtout, un âge pour EN parler? Il est vrai que les mots ont un pouvoir et font aussi leur plein d'émotions. Ménopause, terme médical, se dit facilement chez le médecin. Sexualité, n'est-ce vraiment qu'un terme médical? Heureusement non. Pourtant c'est à nous médecins de savoir entendre ce qui n'est pas dit, de savoir poser les bonnes questions au bon moment, tolérer les silences, accepter les réticences, enfin de savoir décoder les uns comme les autres.

Les années, à cette période de la vie, mettent en équation le temps du passé, chiffre connu, et le temps de l'avenir, l'inconnue de cette algèbre où le temps qui a toujours compté le devient de plus en plus. Ménopause et sexualité, là encore comparons l'aval et l'amont: la sexualité du temps passé n'est-elle pas souvent parée de trop riches couleurs, qui font alors pâlir celles du temps présent?



Dr. med. Michèle Lachowsky

Etudes médicales et gynécologiques classiques à la Faculté de médecine de Paris. Attachée Consultant des hôpitaux de Paris, avec des consultations hospitalières et privées. Formation à la psychologie de la relation médecin-malade et à la dynamique des groupes Balint.

Actuellement: Chargée d'enseignement hospitalo-universitaire dans ces domaines. Consultante à l'Unité de Psychosomatique dans le service de Gynéco-Obstétrique de l'Hôpital Bichat, Université Paris VII Denis Diderot, unité que j'ai créée.

Présidente Balint International Federation; Vice-présidente Association Internationale de Psychodrame Balint; Vice-présidente A.F.E.M. (Association Française pour l'Etude de la Ménopause); Secrétaire Gén. Adjointe de la Société française de Gynécologie & Obstétrique psychosomatiques.

Correspondance:

*Dr. med. Michèle Lachowsky
Consultant, Service Gyn-Obs, Pr P. Madelenat, Hôpital Bichat
F-75019 Paris, 17, Rue Carducci
E-mail: Lachowsky@aol.com*

Celles du temps à venir demandent la confiance en soi et la présence de l'autre, des conditions plus difficiles à remplir en ce passage, ce tournant de la vie des femmes, ce «turn of life» des Anglo-Saxons.

Renouveau ou continuité, nous l'avons esquissé, tout se rencontre, tout est possible, si l'équilibre physique et psychique ont le bonheur d'être entretenus et préservés. Le bonheur, car il est permis d'être plus doué pour le bonheur à 50 ans qu'à 20, avec en plus cette conscience aiguë qu'en donne le temps, la conscience du temps qui reste ... du temps qui a passé ...

Et si l'on n'ose plus penser «**toujours**», on sait remplacer «**jamais plus**» par «**encore**», ce joli mot de la gourmandise, celui qui sans doute a suggéré à PASCAL que

«L'amour n'a point d'âge,
il est toujours naissant»

et à Wladimir Jankelewitch, que
«La sexualité est la lecture toujours nouvelle d'un texte déjà lu ou mille fois relu.»

Bibliographie:

- Balint M. Le médecin, son malade et la maladie. Payot, Paris, 1980.
- Bachman GA, Leiblum SR. Sexuality in sexagenarian women. *Maturitas* 1991; 13: 43-50.
- Lachowsky M. La relation médecin-malade. In: Mimoun S (ed). *Traité de gynécologie-obstétrique psychosomatique*. Médecine-Sciences Flammarion éditeur, Paris, 1999.
- Lachowsky M. Being 50 in the 1990s: sexual life, everyday life. In: *The Modern Management of the Menopause. The Proceedings of the 7th international Congress on the Menopause* (Stockholm 1993). Parthenon Publishing, New York, 1994; 599-604.
- Lachowsky M. The consequences of longevity. In: *Progress in the Management of Menopause. The Proceedings of the 8th Congress on the Menopause* (Sidney 1996). Parthenon Publishing, New York, 1997; 68-70.

Mitteilungen aus der Redaktion

Besuchen Sie unsere Rubrik

[Medizintechnik-Produkte](#)



Neues CRTD Implantat
Intica 7 HF-T QP von Biotronik



Artis pheno
Siemens Healthcare Diagnostics GmbH



Philips Azurion:
Innovative Bildgebungslösung

Aspirator 3
Labotect GmbH



InControl 1050
Labotect GmbH

e-Journal-Abo

Beziehen Sie die elektronischen Ausgaben dieser Zeitschrift hier.

Die Lieferung umfasst 4–5 Ausgaben pro Jahr zzgl. allfälliger Sonderhefte.

Unsere e-Journale stehen als PDF-Datei zur Verfügung und sind auf den meisten der marktüblichen e-Book-Readern, Tablets sowie auf iPad funktionsfähig.

[Bestellung e-Journal-Abo](#)

Haftungsausschluss

Die in unseren Webseiten publizierten Informationen richten sich **ausschließlich an geprüfte und autorisierte medizinische Berufsgruppen** und entbinden nicht von der ärztlichen Sorgfaltspflicht sowie von einer ausführlichen Patientenaufklärung über therapeutische Optionen und deren Wirkungen bzw. Nebenwirkungen. Die entsprechenden Angaben werden von den Autoren mit der größten Sorgfalt recherchiert und zusammengestellt. Die angegebenen Dosierungen sind im Einzelfall anhand der Fachinformationen zu überprüfen. Weder die Autoren, noch die tragenden Gesellschaften noch der Verlag übernehmen irgendwelche Haftungsansprüche.

Bitte beachten Sie auch diese Seiten:

[Impressum](#)

[Disclaimers & Copyright](#)

[Datenschutzerklärung](#)