

# L'épanouissement sexuel de la femme au 3ème âge

Aline Couturier

*In each stage of a person's life, human sexuality has specific characteristics. The older woman's sexual activity is directly correlated to her sexuality during her earlier life. If she has liked her body, if she knows her criteria of satisfaction, she will have a satisfying sexual life when she is 60, 70, 80 years old. Sexuality does not age.*

Depuis le début du XXe siècle, le monde scientifique s'est beaucoup intéressé à la sexualité humaine et plusieurs théories du développement psycho-sexuel de l'être humain ont ainsi vu le jour. Malgré les nombreuses différences, et parfois, contradictions, entre ces théories, toutes s'entendent sur le fait que l'être humain est un être sexuel depuis sa naissance et ce, jusqu'à sa mort.

La sexualité humaine est bien plus que la représentation génitale, elle est un ensemble de phénomènes biologiques, psychologiques et sociaux en perpétuelle mobilité et connaissant une spécificité sexuelle selon les différentes étapes de la vie de la personne.

A cet égard, on lui reconnaît deux principales fonctions, celle de la reproduction et celle du plaisir. En ce qui a trait à la sexualité féminine, du point de vue physiologique, l'apparition des menstruations et de la ménopause marquent des périodes importantes dans le développement psycho-sexuel. De plus, elles représentent le début et la fin de la période sexuelle reproductive. La sexualité féminine à partir de la ménopause, n'ayant plus de contraintes biologiques du point de vue de la reproduction, est dorénavant vouée exclusivement à la fonction du plaisir. Ainsi la femme peut à partir de cette étape de sa vie, jouir et prolonger son activité sexuelle d'une vingtaine ou trentaine d'années.

Bien que la sexualité féminine soit sujette à de multiples variables individuelles, on constate que la femme âgée connaît moins de limites biologiques au niveau de la réponse sexuelle que l'homme du même âge. A titre de comparaison, il est à remarquer que la femme n'atteint le pic de sa réponse sexuelle que vers la fin de la trentaine et au début de la quarantaine, alors que celui de l'homme se situe à l'âge de 18 ans. Pendant toute sa vie, la femme conserve sa capacité multi-orgasme et ce, essentiellement sans période réfractaire. Et d'un point de vue purement physiologique, la libido devrait théoriquement augmenter à la ménopause et se maintenir au cours des années qui suivent. Toutefois, due à la baisse d'oestrogènes, la lubrification vaginale apparaît plus lente et est moins abondante lors de l'excitation sexuelle chez la femme du 3ème âge. A cet égard, la diminution de lubrification vaginale causant un assèchement lors de la pénétration peut aisément être contrée par l'application d'une préparation lubrifiante vendue dans toutes les pharmacies.

D'une façon générale, pour ce qui a trait au vieillissement, les déterminants biologiques de la sexualité de la femme du 3ème âge ont moins d'importance que les déterminants psychiques qui, quant à eux, peuvent systématiquement nuire, voire empêcher l'épanouissement sexuel. Une santé sexuelle au 3ème âge est largement possible mais cette santé s'entretient depuis le moment où elle a commencé. La femme satisfaite de sa présente sexualité a plus de chance de connaître une sexualité épanouissante au 3ème âge que celle présentant actuellement des difficultés et des insatisfactions. Toutefois les difficultés sexuelles sont surmon-

tables. Les thérapies sexuelles ont permis à un bon nombre de femme de retrouver leur confiance et leur satisfaction.

La fonction hédonique de la sexualité est présente chez la femme de tout âge. Injustement, pendant trop longtemps, les femmes ont été victimes de mythes sexuels. Mais malgré de puissants mécanismes de répression sexuelle encore actuels de nos jours, allant de l'interdiction absolue de l'expression sexuelle de la femme du 3ème âge à l'indifférence ou à la ridiculisation venant du milieu familial ou professionnel, un bon nombre de femmes ont quand même maintenu leur pratique sexuelle. Des enquêtes sexologiques nous relèvent une haute fréquence de comportements sexuels au 3ème âge, dépassant largement ce que plusieurs escomptaient. Entre autre, des études indiquent que les rêves érotiques sont fréquents chez les femmes de 65 ans et plus, sans parler également des fantasmes sexuels et activités sexuelles avec partenaire. Quant à l'activité masturbatoire, elle est pratiquée par 25 p. 100 des femmes de 70 ans. Les femmes qui ont cessé leur activité sexuelle vers l'âge de 50-60 ans, affirment que cette abstinence est principalement due à des facteurs psychologiques et sociaux plutôt que biologiques.

Bref, la sexualité n'a pas d'âge. Elle se vit et se goûte à tout âge. Et pour ce faire, la femme elle-même doit d'abord se reconnaître ce droit légitime de l'expression de sa sexualité. La sexualité féminine au 3ème âge est satisfaisante à celles qui ont su aimer leur corps tout au long de la vie, à celles qui ont établi leurs propres critères de satisfaction, laissant derrière elles ceux de la performance et les sentiments de culpabilité, de honte et d'anxiété. La sexualité est émotion, plaisir et désir.

La sexualité est un art, elle est aussi un apprentissage au plaisir par l'intermédiaire du corps ou de la redécouverte de la beauté du corps. Ces corps féminins de 60-70-80 ans ont encore beaucoup à dire et à ressentir.

*Aline Couturier est étudiante de maîtrise en sexologie à l'Université du Québec à Montréal.*