

Plaisirs de vie,  
la sexualité après 50 ans

Illustration de couverture : © [www.vecteezy.com](http://www.vecteezy.com)

La maison d'édition Infolio bénéficie d'un soutien structurel de l'Office fédéral de la culture pour les années 2016-2020.

© 2019, La Source Vive, Infolio éditions, CH - Gollion, [www.infolio.ch](http://www.infolio.ch)

ISBN 978-2-88938-074-9

Maquette et couverture : Pauline Chanel

Mise en page : Catherine Baud

Photolithographie : Karim Sauterel

Béatrice Devaux Stilli

# Plaisirs de vie, la sexualité après 50 ans

La Source Vive  
Editions



# Sommaire

Préface.....	7
Chapitre 1	
Sexualité, miroir de soi.....	11
Chapitre 2	
Sexualité, chemin de vie.....	21
Chapitre 3	
La femme, l'homme, deux fonctionnements différents.....	31
Chapitre 4	
Communication, art et symbolique de la sexualité .....	41
Chapitre 5	
Le plaisir .....	53
Chapitre 6	
L'énergie.....	63
Chapitre 7	
La sexualité sacrée .....	75
Chapitre 8	
Le couple .....	85
Chapitre 9	
Vivre une sexualité épanouie en prenant de l'âge.....	95
Chapitre 10	
Conditionnement, regard et contrôle sociétaux vs liberté .....	105



## Chapitre 1

# Sexualité, miroir de soi

Parler de sexualité après 50 ans, d'une relation intime et bienveillante, douce, généreuse et sensuelle à son corps, dans une société qui impose, bon gré mal gré, un mode de vie tout axé sur la performance, la compétitivité, la reconnaissance sociale, une vision réductrice et codifiée de la beauté, c'est prendre le risque certain d'aller à contre-courant. Et c'est en soi un paradoxe, sachant que la sexualité, telle que je la conçois et souhaite la faire partager, c'est, très simplement, se laisser porter par le flux de la vie qui coule en nous.

C'est aussi un défi passionnant susceptible d'éveiller une prise de conscience nouvelle, un retour vers plus d'authenticité, vers une écoute de soi attentive et confiante, vers ce qui porte, qui transporte, ouvre un espace intérieur plus vaste, plus riche, nous permettant ainsi, conscients de notre sphère intime, de la nourrir et de la préserver, pour davantage d'unité avec soi-même et pour mieux nous ouvrir aux autres.

Nombreux sont celles et ceux qui aspirent à vivre une sexualité épanouie après 50 ans et, partant, une relation de couple harmonieuse. La vision qu'ils en ont est souvent idéalisée et peut-être aussi immature. La sexualité implique un engagement vis-à-vis de soi et de son ou de ses partenaires. Passé 50 ans, de multiples situations de vie peuvent

se présenter : être en couple depuis longtemps et faire face à une absence de désir, avoir connu plusieurs séparations et se retrouver avec des questionnements tout aussi nombreux sur sa sexualité, vivre seul et rechercher avec ses partenaires successifs quelque chose de pas complètement défini après quoi l'on semble courir. Et il y a tous ceux qui, fort heureusement et bien que sans doute peu nombreux, se sentent pleinement comblés, quelle que soit la situation.

On peut d'ailleurs se poser la question de savoir si la sexualité est indispensable ou non à une vie réussie, en couple ou en solo. Et cette question revêt une dimension toute autre après 50 ans, sachant que la femme doit faire le deuil des fonctions de reproduction naturelles. Il apparaît que la sexualité n'est pas un critère absolu pour déterminer la bonne harmonie d'un couple. Nombreux sont les couples qui s'entendent tout-à-fait bien, font preuve d'une belle complicité et n'ont plus du tout de relations sexuelles depuis fort longtemps. À l'inverse, bien des couples ont une sexualité très présente, souvent satisfaisante, et connaissent de grandes difficultés relationnelles. Et l'on retrouve le même schéma chez des personnes célibataires qui, ayant des relations sexuelles fréquentes, vivent de la colère, de la frustration contre elles-mêmes ou, au contraire, sont désabusées et déprimées.

Pourquoi donc, sachant cela, tant de gens, relayés par autant de magazines, de médecins, de psychologues, de sexologues et autres thérapeutes, accordent-ils une importance aussi grande à vivre une sexualité la meilleure possible tout au long de leur vie ?

Il existe sans doute autant de réponses, autant de divergences et autant de nuances dans les lieux communs apportés à cette question qu'il y a d'individus sur terre. Pourtant, il y a un fil conducteur qui relève de l'indestructible, du non contestable : la sexualité est force de vie, la sexualité

est source de vie. Elle nous renvoie à l'origine de qui nous sommes vraiment. Avoir une relation sexuelle, faire l'amour, c'est être vivant. C'est être confronté à notre condition physique de façon brute, non aseptisée ; c'est mélanger nos sucs, nos odeurs, nos sueurs, sentir notre respiration et notre cœur s'emballer, être témoins de notre corps instinctif et sauvage, libéré du mental, s'abandonner au souffle et à la force de la vie, ne faire qu'un avec l'Univers, être à sa place en son sein.

Désirer une sexualité épanouie tout au long de sa vie c'est, de toute évidence, une volonté de se sentir vivant, de refouler la mort en quelque sorte. Et curieusement, cela conduit aussi à l'apprivoiser et à ressentir, à défaut d'en avoir jamais la certitude, quelle est l'autre face de la vie. N'appelle-t-on pas l'orgasme « la petite mort » ?

Trop souvent aujourd'hui, c'est une notion oubliée, occultée. La sexualité renvoie obligatoirement autant à notre animalité, à notre affectivité qu'à notre spiritualité. Et, toutes trois, très loin de s'opposer, se rejoignent dans une danse qui, si la voie leur est laissée libre, est un parfait ravissement. C'est une tâche ardue que de retrouver ce chemin, jonché de tous les lourds anathèmes qu'y ont laissé – et qu'y laissent toujours – les religions. À cela s'ajoutent les codes et normes sociétales, culturelles et familiales, plus ou moins marqués, quel que soit l'endroit du monde où l'on vit. À ce propos, il est d'ailleurs étonnant et important de relever que les normes sociétales les plus restrictives, transgressives et abusives en matière de répression de la sexualité sont bien antérieures à l'avènement des trois grandes religions monothéistes. Elles concernent des peuplades autochtones, à l'origine, par exemple, de l'excision de la femme. Pour parachever le tableau, dans nos pays occidentaux, bien loin de nos pulsions fondamentales, la sexualité, source de plaisir, d'extase, d'éveil et de vie, est maintenant prise en otage par une

société ultra-médicalisée avec une vision hygiéniste, esthétique, fonctionnelle, aseptisée et désacralisée.

Une sexualité épanouie est un projet de vie, un engagement de chaque jour. Un peu comme une sorte de vœu de fidélité que l'on ferait à cette énergie qui pulse en nous et à laquelle nous déciderions de laisser chaque jour la liberté de s'ébrouer, de s'écouler comme elle l'entend. Et cela passe par un travail conscient sur la nécessité, chaque jour, de lever les barrages qui entravent le flux.

Dans les sociétés dites premières, proche des besoins de leur corps et de la nature, avec moins de codes moraux – ou des codes sensiblement différents – il apparaît plus aisé de vivre sa sexualité naturellement que dans nos sociétés dites civilisées où notre relation au corps, notre ressenti de celui-ci, sont devenus très moralisés, puis mentalisés au fil des siècles et des dernières décennies. L'on a vu pourtant auparavant que cela n'est pas toujours une vérité absolue. Toutefois, et comme déjà évoqué, selon la religion, la famille dont nous sommes issus, nous véhiculons des croyances dont nous avons hérité. À des degrés divers, elles sont un frein à notre liberté sexuelle et il nous incombe d'abord d'en prendre conscience, puis de faire le choix de s'en détacher. Dans la plupart des cas, c'est un long travail personnel. C'est aussi un chemin passionnant que de fréquenter ce sentier sinueux vers un retour à sa nature sauvage et consciente, vers un retour à la liberté. Et la bonne nouvelle, c'est que, dans nos sociétés occidentales, l'individu a maintes possibilités qui s'offrent à lui pour ce retour à lui-même. Une multitude de thérapies sont maintenant disponibles, des livres en nombre, la pratique d'un art, d'un sport, par exemple. Choisir ce qui nous parle le plus, nous enthousiasme et nous soutient dans notre chemin d'évolution n'a jamais été plus facile. Et plus complexe aussi devant l'éventail des choix qui s'offrent. Il s'agit d'être rigoureux, authentique et persévérant dans sa

démarche, de traquer nos croyances limitantes, freins à notre ressenti corporel et à notre sensualité. Batifoler d'une thérapie à une autre, d'une mouvance à une autre et rester à la surface des choses sans oser affronter ses peurs et ses souffrances conduit inmanquablement à se retrouver à la case départ.

Vous êtes-vous jamais posé la question de savoir quelles sont les croyances religieuses et familiales qui vous limitent ? Vous autorisez-vous à vous masturber ? À avoir des relations sexuelles avant le mariage ? À avoir un amant ou une amante bien plus jeune ou plus âgé-e que vous ? D'une autre culture ou d'une autre religion ? À embrasser votre amant ou votre amante devant vos parents ? À porter des vêtements considérés comme trop osés ? À pratiquer la fellation et la sodomie alors que vous en rêvez ? À oser votre homosexualité ou votre bisexualité ? À faire usage de sextoys ou à envisager tout autre pratique sexuelle qui vous attire mais mal vue dans votre famille et votre entourage ? Se poser en toute honnêteté ces questions – et d'autres encore qui manquent à la liste – permet de réaliser dans quelle mesure notre sexualité est l'objet d'un conditionnement dont nous sommes conscients ou pas.

Vous êtes-vous posé la question du rapport que vous entretenez avec votre corps, aux normes de la beauté telles que véhiculées dans nos sociétés dites modernes ? Vous trouvez-vous belle, beau ? Le fait de vous trouver trop maigre ou trop gros, trop petit ou trop grand, avec un nez, une bouche, des jambes, une poitrine, trop ceci ou cela vous empêche-t-il de vous sentir attirant pour un amant ou une amante ? De vous sentir libéré dans l'intimité et lors d'une relation sexuelle ?

Et, plus généralement, quel jugement portez-vous sur vous ? Êtes-vous suffisamment intelligent, aimable, galant, riche, travailleur, attentionné, viril, aimant, pour ne citer que

quelques-unes des qualités souvent jugées nécessaires pour être un bon amant ou une bonne amante ?

Nous passons des journées entières à nous répéter des petites phrases assassines, destructrices, qui sont autant de jugements sur qui nous sommes et sur notre corps. Nous nous les répétons au point de nous autohypnotiser. En prendre conscience nous permet certes de nous en libérer, mais si nous y rechignons tant c'est que le processus est dans un premier temps, douloureux. Il révèle en nous des failles et des blessures que nous préférerions ne pas voir. Il n'est jamais facile, pour notre comportement égotique, d'avouer combien nous nous dénigrons et combien, ce faisant, nous faisons fausse route. Et cela explique que nombre d'entre nous choisissent de faire perdurer cette sorte d'hypnose de la souffrance et de la maltraitance auto-infligée.

Passé cette première phase douloureuse de la reconnaissance et de l'acceptation de notre autodénigrement, de notre manque de considération pour qui nous sommes vraiment, il y a pourtant un véritable bénéfice à oser reconsidérer nos jugements vis-à-vis de nous-mêmes et de notre corps en particulier. Il ne s'agit en fait ni plus ni moins que d'un changement de croyances : adopter celles qui nous portent, nous soutiennent, nous donnent confiance, nous font nous sentir aimants et aimés. Mais, me direz-vous, puisque cela paraît si simple, comment se fait-il que nous soyons si peu nombreux à ressentir ce sentiment de plénitude, d'adhésion à notre personne, à notre corps, à notre être profond ? Comment fait-on pour y parvenir ? Parce que cela implique inmanquablement de sortir de notre zone de confort.

Comme nous le demande Eckart Tolle<sup>1</sup> dans son livre « Le pouvoir du moment présent » que faites-vous lorsque l'on vous dépose un caillou chauffé à blanc dans la paume de

1 Eckart Tolle, écrivain et conférencier canadien d'origine allemande, auteur des best-sellers *Le Pouvoir du moment présent* et *Nouvelle Terre*.

la main ? Vous le lâchez, tout simplement ! Pour le dire d'une autre façon, c'est faire le choix à chaque instant d'entretenir une pensée aimante plutôt qu'un jugement destructeur. Et cela peut prendre du temps et se révéler fatigant au début du processus. Il y a les phases de succès, d'euphorie, puis celles où l'on retrouve ses chers vieux travers. Il n'y a d'autre issue que de savoir l'accepter, d'être patient, indulgent et, inlassablement, de remettre l'ouvrage sur le métier, de poursuivre sa quête vers cette liberté qui nous tend les bras, qui est notre héritage de naissance.

Un autre facteur qui nous éloigne, voire même nous coupe totalement de notre ressenti sensuel et sexuel est, dans nos sociétés occidentales hyper industrialisées, ultra numérisées et ultra connectées, la valeur extrême que nous accordons à la notion de travail. D'abord parce que nous y passons un nombre d'heures considérable et ensuite, parce qu'une fois notre journée terminée, nous nous retrouvons face à de nouvelles obligations liées à la famille, au ménage, aux enfants ou petits-enfants. Et cela vaut aussi après 50 ans. D'une part parce que de plus en plus de personnes ont des enfants relativement tardivement et d'autre part, parce que celles qui les ont eus jeunes se voient confier, par choix ou par nécessité, une partie de la prise en charge de leurs petits-enfants. En outre, aujourd'hui, les personnes de plus de 50 ans, plus que les générations précédentes, ont souvent, dû au vieillissement de la population et au prolongement de la vie par la médecine, la charge de parents âgés, nécessitant des soins et un accompagnement soutenu. Cette charge est parfois très lourde.

Et, même pour celles et ceux qui échappent aux clichés ci-dessus, les quinquagénaires libres d'obligations familiales trop chronophages, se présente le phénomène de l'hyper-connectivité. Constamment alertés par leur téléphone portable, leur tablette, leur ordinateur, la télévision, leur

mental est toujours sollicité, en train d'analyser, d'évaluer et de subir aussi. Dans ces conditions, il n'y a plus de place, ou très peu, pour le ressenti corporel, sensuel et spirituel. Le corps est véritablement coupé du mental, et l'on pourrait presque dire par le mental. D'aucuns parlent « du temps libre du cerveau » qui se réduit comme peau de chagrin. Il ne reste guère que le temps, vital, du sommeil. Et là aussi, le temps de repos du cerveau et du corps physique, perturbé par ce mode de vie déséquilibré, subit les dérèglements des médicaments censés favoriser le sommeil, somnifères, calmants, quand ce ne n'est pas, dans les cas les plus extrêmes, le recours à l'alcool et aux drogues.

Un phénomène tout aussi courant, bien que plus valorisé dans nos sociétés, est la fuite en avant dans le sport à outrance. Pour se sentir performant, beau, envié, l'on pratique un sport sans plus écouter son corps, sans prendre le temps de regarder la beauté de la forêt traversée en courant ou à vélo (« zut ! j'ai deux minutes de retard sur mon meilleur chrono à cet endroit du parcours ! »), de déguster un bon repas (« C'est mauvais pour ma ligne et mes performances ! ») et, bien sûr, sans plus prendre le temps de faire l'amour (« Je dois m'entraîner ou dormir pour être en forme. »).

Cette quête du jeunisme et de la performance à tout prix, façon moderne de vaincre ses angoisses d'une mort physique à laquelle nous sommes tous voués, guette aussi celles et ceux qui, avant ou après 50 ans, veulent rester performants dans leur sexualité. Celle-ci est alors vécue comme une compétition, un défi, un exutoire et non une exultation, voire comme une forme d'hygiène physique policée et régulée. Cela se traduira par la recherche de conquêtes multiples, la surstimulation par des images suggestives ou pornographiques, la prise de médicaments favorisant la durée de l'érection pour l'homme, la stimulation du désir pour la femme et, aussi, le recours à la simulation.

Une sexualité épanouie implique de s'arrêter, de lui laisser du temps et de l'espace, de laisser advenir ce qui advient, de se laisser surprendre par le plus infime frémissement que l'on ressent, par les émotions qui naissent, quelles qu'elles soient. Et ce peut être de la tristesse, de la colère – qu'il convient alors d'accueillir, puis de laisser aller, sans violenter ni son partenaire ni soi-même – un infini sentiment de béatitude, de protection, de pouvoir et de force créatrice, de tendresse et d'amour. Accepter que tout est juste dans l'instant, plutôt que de courir après un objectif forcément subjectif que nous nous serions fixés : avoir un orgasme puissant, ou le donner à son partenaire, une érection de longue durée, une fellation, un cunnilingus que l'autre ne souhaite pas à ce moment-là, que sais-je ? Tout cela ne fait pas sens dans une sexualité épanouie. Non pas que de telles pratiques sont à exclure ou à censurer ; elles surviendront naturellement si elles le doivent, avec la cascade de plaisir qu'elles génèrent. Simplement, elles ne sauraient être réduites au rang limitatif d'objectifs et de performances.

La sexualité relie d'une façon intense nos besoins physiques, affectifs et spirituels. Elle implique désir, amour et respect. Et s'il est assurément plus aisé de rejoindre la profondeur, la chaleur et la complétude d'une relation sexuelle aboutie dans un couple soudé, aimant, ouvert à ses besoins présents et nouveaux, il est tout aussi possible de vivre intensément, dans l'écoute et le respect, une relation occasionnelle.

À chacun de choisir sa voie, de vivre en conscience ce qui l'enthousiasme et le porte. La sexualité touche aux fondements de notre être. Nous sommes tous nés d'une relation sexuelle de nos géniteurs, et l'un d'entre eux au moins a joui. Chacune des cellules de notre corps porte en elle l'empreinte de cette jouissance et de cette extase que nous possédons en héritage. Et même si aujourd'hui, avec les avancées de la

médecine, la vie se perpétue aussi par la procréation médicalement assistée, ou encore la gestation pour autrui, ce serait trop vite oublier qu'au départ de tout cela, il y a un donneur de sperme et un acte sexuel marqué d'un orgasme.

Oui, nous sommes extase ! Et il ne tient qu'à nous de recouvrer cet état naturel, en reconnaissant cette énergie qui nous habite, en l'honorant et en lui livrant passage. La sexualité est notre dernier espace de liberté, bien au-delà de l'esclavagisme de tous nos types de sociétés. S'en emparer, faire usage de cette formidable force de vie, la sentir sourdre à chaque instant, dans chacune de nos cellules, pensées, émotions, dans nos mouvements, notre regard, notre voix, dans chaque inspiration et expiration, c'est faire œuvre militante pour davantage de joie, de légèreté, de plénitude, de paix et de guérison dans le monde.