

suivi mes instructions avec un enthousiasme sincère, et l'exercice est devenu une forme de thérapie révélant leur vérité profonde.

Les racines de leurs problèmes ont refait surface, parfois simplement évoquées par un mot ou un geste, ou émergées naturellement. Sous mes yeux, chacune a libéré des charges émotionnelles plus ou moins intenses. Exceptionnel est ce qui les définit le mieux. Les guider dans leur intimité a été pour moi une expérience féministe extraordinaire, une véritable jubilation. J'ai exploré leur vie avec un plaisir inouï. Nous avons revisité leurs histoires, de l'enfance à l'adolescence jusqu'à la maturité, avec une franchise remarquable, une totale confiance et un lâcher-prise exceptionnel. Leur discours, à la fois mesuré et spontané, est réfléchi, sincère et pesé avec soin.

Ensemble, nous avons démêlé les liens, les émotions accumulées, et percé les secrets de leurs histoires personnelles cachées. Certains récits évoquent des romans ou des sagas familiales, racontant les histoires de femmes et d'hommes, de couples vieillissant ensemble ou séparément. Ces témoignages rares, touchants et uniques révèlent des vécus authentiques, sans embellir ni déformer la réalité.

Chaque bonheur ou drame exposé sans crainte de critiques ou de jugements a servi à la fois leurs intérêts et les miens. Fidèles à leurs vérités intérieures et à leur véritable nature, chacune repartait avec « un sac allégé », un fardeau en moins. Ce sont leurs mots, pas les miens.

Je vous invite à plonger dans l'univers fascinant et mystérieux de ces femmes qui ont osé défier les conventions. À travers des récits inspirants et des témoignages sincères, vous découvrirez comment elles affrontent les défis et les adversités avec une grâce et un humour remarquables, malgré le passage du temps. Leurs témoignages sont édifiants, rassurants, drôles et puissants,

La bonne surprise est que ces femmes réalisent que leur sexualité d'avant cinquante ans étaient très pauvres, que la machine fonctionne, chez certaines, encore mieux qu'à trente ans. Qu'elles n'ont pas exploré le dixième de leur potentiel sexuel et veulent se dépasser.

Les clichés de femmes ménopausées terrassées par la baisse de libido, sont bien loin de la réalité. Ce sont de fausses vérités qui ont pour but de les déstabiliser. Il ne s'agit que d'un passage, un nouveau cycle qui n'altère ni leur féminité ni leur désir sexuel, souvent plus fort que celui de leurs partenaires masculins, qui se sentent impuissants avant même de l'être, terrifiés par cette éventualité. Si le corps vieillit, les désirs ne vieillissent pas, et l'amour d'aimer persiste.

Mais il est temps d'en finir avec les préjugés et de dénoncer la honte dont on entoure cette période de la vie des femmes. Les critiques peu flatteuses doivent cesser.

On peut être tenue pour vieille, et demeurer vorace de la vie et de l'amour. Quel que soit l'âge, vouloir plaire, l'envie et le besoin d'emboîtement, d'enveloppement, la fusion des corps sont toujours présents.

La sexualité des personnes âgées, pourtant réelle et active, est un sujet qui reste tabou entaché de mythes et de contre-vérités. C'est pourtant loin d'être une désolation. Dans l'imaginaire collectif, une grand-mère ne fait pas l'amour. C'est un tabou. Si elle enfreint cette règle, elle ressent de la culpabilité sous le regard de ceux qui n'osent pas et de ses proches pour qui la sexualité des personnes âgées est inconcevable.

Les hommes subissent, eux aussi, la crise de la cinquantaine, où le muscle comme la performance sexuelle, riment avec virilité.

L'andropause, similaire à la ménopause chez les femmes, est une étape de la vie masculine accompagnée de multiples symptômes indicateurs de performances physiques en déclin qui peuvent

Marthe – Oh mais oui, certainement ! On renoue avec les plaisirs du passé. L'après-midi, il vient et on fait l'amour comme à vingt ans. C'est comme le vélo, ça ne se perd pas. Sauf la souplesse peut-être ! Ça se fait rapidement, mais c'est mieux que rien ! Ça ne marche pas à tous les coups mais bon ! C'est frustrant quand même. J'aimerais que ça dure plus longtemps. Tu as l'air surprise par ce que je te dis ? Mais tu peux me croire, oui, oui, même à mon âge !

ST – Vraiment ? C'est incroyable et tellement rassurant ! Tu me surprends vraiment ! Moi qui pensais que passé un certain âge, le sexe c'était fini.

Marthe – N'importe quoi ! Ben oui, qu'est-ce que tu crois ? Sauf que c'est lui qui a des défaillances sexuelles, des pannes d'érections, sans doute, dues à l'alcool. Il boit trop d'alcool fort. A cinquante-cinq ans, c'est jeune pour avoir des troubles d'érections. Le comble, surtout quand on considère que ce sont souvent les femmes qui doivent affronter les préjugés et les critiques liés à la ménopause. Moi, j'ai de vrais besoins sexuels, et ce n'est pas un fantasme, mais bien une réalité !

Nos rires éclatent bruyamment.

Marthe – Les hommes à partir d'un certain âge, c'est pas terrible ! Sans compter qu'ils prennent des habitudes devant les séries télé chaque jour à la même heure en nous imposant leurs règles. Ces soirées canapé devenues incontournables, sont d'une monotonie insupportable. Toutes ces manies de vieux les détournent des vrais moments de plaisirs simples et tellement plus agréables. Quand ils ne s'endorment pas devant un film qu'ils ont déjà vu des dizaines de fois, la télécommande en permanence à portée de main. Et dès que tu as le malheur d'y toucher, comme par magie, le moindre contact les réveille. Nous sommes trop complaisantes