

Saint-Valentin

Christian Richomme, psychanalyste, auteur et thérapeute à Paris, revient sur l'évolution des femmes au mi-temps de leur vie...

L'amour après 50 ans !

France Dimanche : Que se passe-t-il à 50 ans dans le couple ?

Christian Richomme : De 20 à 30 ans, c'était l'amusement et la peur de la construction. À 50 ans, ce n'est pas la même pensée, la pression liée à la carrière, à l'éducation des enfants ou aux attentes des autres tend à diminuer. Il y a un recentrage sur l'essentiel, les gens ont compris qu'ils ne sont pas vieux. C'est le moment d'en profiter, on est libérés, moins dans la performance, et il peut naître des nouvelles envies, peut-être de voyage. À deux, on se remet à investir dans son couple.

FD : De quelle façon ?

CR : En privilégiant une approche fondée sur le partage et le plaisir mutuel. Si les fluctuations hormonales peuvent influencer la libido, cette période est souvent l'occasion d'explorer une sexualité plus douce et libérée des tabous, axée sur la qualité plutôt que la quantité.

FD : Comment les femmes vivent-elles cette période ?

CR : La beauté de cet âge réside dans la liberté : celle d'aimer, d'explorer et d'être pleinement soi. À partir de 45 ans, les femmes sont déjà riches de leur parcours professionnel et ne cherchent plus à être parfaites pour les autres, mais pour elles-mêmes. Elles vivent moins dans les complexes et la résignation, leur parcours de vie leur permet d'incarner des valeurs comme la résilience, l'authenticité et l'indépendance. Elles ont cette exigence de vouloir être heureuses.

FD : Le regard de la société a-t-il évolué ?

CR : Oui, il y a dix ans, on ne parlait pas de la ménopause par exemple. Mais



aujourd'hui, les femmes ont compris que ce passage ne signifie pas la fin de la libido. Elles sont vues comme des figures de sagesse, de confiance et de pouvoir. D'ailleurs les magazines mettent bien plus de quinquagénaires en une, on voit beaucoup plus d'égéries de cet âge, alors qu'elles ont longtemps été invisibilisées dans la sphère publique.

FD : En amour, le champ des possibles est-il toujours ouvert ?

CR : Comme le chante Miley Cyrus, certaines sont seules et s'offrent des fleurs elles-mêmes, elles apprécient leur liberté sans contrainte. D'autres ont la volonté d'avoir une deuxième vie, une nouvelle fenêtre s'ouvre et elles veulent en profiter. Elles donnent la priorité à des partenaires qui comprennent leurs besoins et partagent leurs valeurs. Elles veulent des relations plus égalitaires sur des bases de soutien mutuel, de respect et de complicité, en opposition aux anciens modèles de pouvoir masculin.



“L'occasion d'explorer une sexualité plus douce...”

Saint-Valentin

Christian Richomme, psychanalyste, auteur et thérapeute à Paris, revient sur l'évolution des femmes au mi-temps de leur vie...

L'amour après 50 ans !



FD : France Dimanche : Que se passe-t-il à 50 ans dans le couple ?
CR : De 20 à 30 ans, c'était l'amusement et la peur de la construction. À 50 ans, ce n'est pas la même pensée, la pression liée à la carrière, à l'éducation des enfants ou aux attentes des autres tend à diminuer. Il y a un recentrage sur l'essentiel, les gens ont compris qu'ils ne sont pas vieux. C'est le moment d'en profiter, on est libérés, moins dans la performance, et il peut naître des nouvelles envies, peut-être de voyage. À deux, on se remet à investir dans son couple.

FD : De quelle façon ?
CR : En privilégiant une approche fondée sur le partage et le plaisir mutuel. Si les fluctuations hormonales peuvent influencer la libido, cette période est souvent l'occasion d'explorer une sexualité plus douce et libérée des tabous, axée sur la qualité plutôt que la quantité.

FD : Comment les femmes vivent-elles cette période ?
CR : La beauté de cet âge réside dans la liberté : celle d'aimer, d'explorer et d'être pleinement soi. À partir de 45 ans, les femmes sont déjà riches de leur parcours professionnel et ne cherchent plus à être parfaites pour les autres, mais pour elles-mêmes. Elles vivent moins dans les complexes et la résignation, leur parcours de vie leur permet d'incarner des valeurs comme la résilience, l'authenticité et l'indépendance. Elles ont cette exigence de vouloir être heureuses.

FD : Le regard de la société a-t-il évolué ?
CR : Oui, il y a dix ans, on ne parlait pas de la ménopause par exemple. Mais

aujourd'hui, les femmes ont compris que ce passage ne signifie pas la fin de la libido. Elles sont vues comme des figures de sagesse, de confiance et de pouvoir. D'ailleurs les magazines mettent bien plus de cinquagénaires en une, on voit beaucoup plus d'égéries de cet âge, alors qu'elles ont longtemps été invisibilisées dans la sphère publique.

"À deux, on se remet à investir dans le couple."

FD : En amour, le champ des possibles est-il toujours ouvert ?
CR : Comme le chante Miley Cyrus, certaines sont seules et s'offrent des fleurs elles-mêmes, elles apprécient leur liberté sans contrainte. D'autres ont la volonté d'avoir une deuxième vie, une nouvelle fenêtre s'ouvre et elles veulent en profiter. Elles donnent la priorité à des partenaires qui comprennent leurs besoins et partagent leurs valeurs. Elles veulent des relations plus égalitaires sur des bases de soutien mutuel, de respect et de complicité, en opposition aux anciens modèles de pouvoir masculin.



"L'occasion d'explorer une sexualité plus douce..."

Shopping pour le Grand soir

Rendez-vous romantique
 Dégustez un menu gourmand sur la Seine, en observant les plus beaux monuments de la capitale qui jalonnent le parcours.
 • Dîner croisière à Paris pour 2 personnes, Wonderbox, 149 €.



Massage
 Huile sensationnelle de sésame aux gousses de vanille bio de Madagascar.
 • Distillerie Saint-Hilaire, 30 ml, 9,90 €. En magasins bio.



Bain parfumé
 Une fragrance zestée d'agrumes rehaussée de violette pour une atmosphère sensuelle.
 • Sels de bain Volupté(s) de Bach, 300 g, Elixirs and Co, 24,95 €. En pharmacie.



Dernière minute
 Du 7 au 17 février, dans onze villes en France (Paris, Bordeaux, Lille, Lyon, Montpellier, Nantes, Nice, Rennes, Rouen, Strasbourg et Toulouse), Passage du Désir et Deliveroo s'associent pour vous livrer, chez vous, un menu Extase comprenant une huile de massage chauffante et comestible au mojito, des pâtes Cœur ou Zizi, au choix, et du chocolat aphrodisiaque.
 • Menu Extase sur l'application Deliveroo, 39,90 €.

Porte-bonheur
 Tube en verre avec message d'amour.
 • Wish Bottle, haut, 9,5 cm, Jardiland, 4,99 €.



Délicate Fragrance
 Des notes enveloppantes sublimes par un cœur floral de néroli, reconnu pour ses vertus rassurantes.
 • Tendres Instants, concentré de parfum, roll-on, Yves Rocher, 10 ml, 19,90 €.



Sensations garanties
 Gel stimulant orgasmique à la menthe poivrée naturelle pour un effet chaud-froid qui intensifie l'expérience intime.
 • Emoi, Bouche Béé, 28 €, Collection Nocibé.

Trousse bien-être
 Avec un soin pour le corps et un pour la douche.
 • Coffret bain parfumé en édition limitée, Nocibé, 12,99 €.



France Dimanche

TOP ventes LE 1^{ER} MAGAZINE PEOPLE QUI VOUS AIDE DANS VOTRE QUOTIDIEN

France Dimanche

FLORENT PAGNY et VANESSA PARADIS

À nouveau très proches!



Pour elle, c'est le pire des deuils...

Véronique JANNOT
 Sa famille décimée !

AUDREY FLEUROT

Trahie par sa jumelle!



LAURENCE BOCCOLINI
 Mariage surprise!



France Dimanche