



# 40 ANS

## L'ÂGE DES POSSIBLES

PARCE QU'ELLES SONT PLUS MÛRES DANS LEUR TÊTE  
ET DANS LEUR CORPS, LES QUADRAS PEUVENT  
ENFIN EXPLORER LEURS DÉSIRS ET DÉCOUVRIR DE NOUVEAUX PLAISIRS.  
ENQUÊTE SUR DES FEMMES ÉPANOUIES. PAR JULIE RAMBAL

**Elles ont la beauté au zénith de Romy Schneider dans « La Piscine », sauf qu'elles ont presque dix ans de plus.**

Somptueuses en deux-pièces, Axelle Laffont, Marie-Josée Croze et Virginie Ledoyen, la cadette fraîchement débarquée dans la quarantaine, ont l'assurance tranquille de celles qui ont roulé leur bosse et se connaissent par cœur. Cet éclat va vite déclencher le désir de beaux vingtenaires avec qui elles vont s'autoriser une romance estivale pleine de bonne humeur et de sensualité... Avec son pétillant « Milf » (1), à mi-chemin entre la comédie et la rom-com, Axelle Laffont rend un bel hommage aux quadras de sa génération : « Je suis entourée de filles seules, avec ou sans enfants, parce que les histoires d'amour durent moins longtemps, et je voulais raconter un phénomène de société que j'ai vécu. Aujourd'hui, les quadras célibataires se font beaucoup draguer par des hommes bien plus jeunes qu'elles. Certaines osent y aller, d'autres pas, peu importe, mais encore trop de gens sont choqués par ces histoires sexuelles ou amoureuses, alors que personne ne bronche quand un homme vit la même chose. J'en ai marre de tous les codes liés à l'âge. La quarantaine est une période où les femmes sont puissantes, bien dans leurs baskets parce

qu'elles s'acceptent telles qu'elles sont et ne fantasment plus sur leur vie future. C'est un âge où l'on peut même avoir envie de se lâcher, de s'éclater en boîte, de séduire... d'autant plus qu'on est encore plus sexuelle et sensuelle qu'avant parce qu'on se pose moins de questions. Bien sûr, on rêve toujours de tomber passionnément amoureuse, ce désir n'a pas d'âge, mais, en attendant, on bouffe la vie. Dans mon film, j'ai vraiment voulu redorer l'image de ces filles qu'on considère trop souvent comme des anciennes. Alors que c'est tout le contraire, on est tellement plus légère à 40 ans. Et, surtout, cessons de juger celles qui s'octroient toutes les libertés... » (Lire aussi p. 72.)

Une crise de la quarantaine ? Quelle crise ? « Je connais tellement bien mon fonctionnement que j'ai des orgasmes à tous les coups, se réjouit Babeth, 47 ans. Quand j'avais une vingtaine d'années, j'étais dans le plaisir de l'autre, alors que, aujourd'hui, il est hors de question que je ne jouisse pas. C'est moi d'abord. Et je sais prendre toutes les initiatives et positions nécessaires pour que ça marche. J'ose tellement plus qu'avant... » Les statistiques abondent dans ce sens : selon une enquête récente du site de rencontres américain OkCupid, les femmes au début de la vingtaine ont environ 40 % de



○ ○ ○ chances d'avoir des difficultés à atteindre l'orgasme, tandis que ce pourcentage chute à 20 % chez les quadras. « La quarantaine est une période de grandes transformations intérieures, et le cap surgit aux alentours de 45 ans, avec un rapport au corps qui change car c'est un âge où les femmes se rendent compte à quel point celui-ci est important, confirme la psychanalyste Florence Lautrédou (2). Si elles ne l'ont pas maltraité, il est épanoui, et elles sont enfin en amitié avec lui. C'est aussi un âge où l'on est en pleine réflexion sur sa vie, sa place dans le monde, et il y a tout un travail qui s'opère sur la question du vieillissement. S'offrir alors une nouvelle sexualité peut être une manière de trouver ses marques, avec des besoins exacerbés par un phénomène de compensation joyeux... » Une fois rejointe la team des quadras, Léa s'est découverte une passion soudaine pour la masturbation sur les sites pornos en streaming, qu'elle fréquente assidûment sans rien cacher à ses copines. D'autres, comme Sophie, se sont inscrites sur des applis de rencontres pour rattraper quinze années de vie de couple qui avaient fini par étouffer la flamme. « En ce moment, je jongle entre Tinder et AdopteUnMec, j'ai trois amants en même temps, avec une fourchette d'âge assez large : entre 30 et 50 ans, confesse cette demoiselle de 46 ans. Avec mon ex-compagnon, on ne faisait plus l'amour depuis des lustres, c'est pour ça qu'on s'est quittés. J'ai une fille, je n'aurai plus d'enfants, du coup, j'ai envie de profiter un peu du sexe pour le sexe. Et c'est bon de ne plus se demander qui descend les poubelles, mais seulement combien d'étreintes je peux avoir la semaine où ma fille est chez son père... »

**Pas d'illusions, ce regain d'appétit saisit plutôt celles, volontaires ou contraintes, qui retournent sur le marché de la séduction.** Mais elles sont nombreuses puisque, en France, l'âge moyen du divorce est de 41 ans et demi pour les femmes (et de 43 ans pour les hommes). « La séparation agit comme une initiation et cela fait plus progresser que la sécurité du couple, remarque Florence Lautrédou. Cela permet de grandir et de se renforcer en expérimentant plein de nouvelles choses. Se réinventer en couple, c'est bien plus difficile que seule. Mais ce n'est pas impossible. Parfois, à la quarantaine, l'un des deux se met au sport ou au yoga, bref, il s'engage dans un nouveau rapport à son corps parce qu'il veut ralentir le vieillissement, ce qui peut apporter des changements dans le couple avec une réinvention de la sensualité à deux. » La sexologue et thérapeute du couple Marie-Aude Binet (3) confirme ces chamboulements : « À un moment ou à un autre, tous les quadras se posent

la question de leur épanouissement sexuel et affectif. Dès que la maternité n'est plus leur priorité, les femmes font le bilan — où en est mon désir, pourquoi je ne jouis pas assez... Elles ont alors besoin de s'approprier leur vie de femme, de se sentir à nouveau désirée et désirante. En consultation, je vois pas mal de quadras qui osent enfin

avouer leurs fantasmes à leur partenaire pour réveiller leur couple. D'autres se tournent vers l'infidélité pour vivre leur désir. »

Dans « La Parenthèse incandescente » (éd. Cherche Midi), la journaliste californienne Robin Rinaldi raconte en détail sa révolution sexuelle. Elle a 43 ans quand, après dix-huit ans de mariage, son conjoint lui annonce qu'il ne veut vraiment pas d'enfants. Il opte même pour une solution radicale : la vasectomie. De toute façon, ils ont tant essayé auparavant qu'elle-même est arrivée au bout de ce désir. Ils décident alors d'ouvrir leur mariage à la concurrence. Chacun a le droit d'avoir tous les amants qu'il souhaite, et Robin Rinaldi choisit de tout tester : les sites de rencontres, une communauté néo-tantrique de San Francisco baptisée OneTaste où elle apprend à explorer sa sexualité et sa féminité, le triolisme... « Quand j'ai compris que je n'aurais pas d'enfants, j'ai eu besoin de rééquilibrer ma vie avec un peu de

folie, a-t-elle confié au quotidien britannique "The Guardian". Je viens d'un milieu où l'on m'a appris que, dans le sexe, les hommes prennent et les femmes donnent. Après un acte sexuel, la femme est censée avoir perdu quelque chose et l'homme avoir gagné quelque chose. Jeune, je ne pouvais même pas envisager de profiter d'une rencontre sexuelle spontanée. À la quarantaine, j'ai enfin grandi et compris que le sexe est un acte de partage. » Après cette longue exploration, Robin Rinaldi a divorcé et entamé une relation affective qu'elle déclare beaucoup plus épanouissante : « J'ai découvert que j'avais cherché la sécurité dans mon premier mariage. Désormais, ma sécurité est en moi... »

Période de pré-ménopause, milieu de vie... les mots qui servent à décrire la quarantaine sonnent vaguement comme une veillée funèbre, alors que, « en réalité, c'est un âge merveilleux où les femmes s'assument financièrement et recueillent les fruits de vingt ans de carrière, souligne Florence Lautrédou. Elles ont des amies solides avec qui elles partagent une conscience du féminin dans une grande sororité, et se reconnaissent dans des femmes fortes. Tout cela fait qu'elles vivent un grand lâcher-prise et n'ont plus envie de se comparer aux autres. Et, quand on est détendue sur ces questions, on se connecte très fort à sa sensualité ». Il se pourrait que ce ne soit qu'un début : selon une étude réalisée en 2015 par l'université de Manchester auprès de 7 000 personnes de plus de 70 ans, 54 % des hommes et 31 % des femmes de cette génération déclaraient avoir une vie sexuelle active et satisfaisante. ■

1. En salle le 2 mai. 2. Auteure de « L'Amour, le vrai. Quitter ses illusions pour aimer » (éd. Odile Jacob). 3. Auteure de « Infidélités et crises conjugales. Comprendre et sortir de la crise » (éd. Odile Jacob).

“  
EN CE MOMENT,  
J'AI TROIS  
AMANTS  
EN MÊME TEMPS.  
J'AI ENVIE  
DE PROFITER  
UN PEU DU SEXE  
POUR LE SEXE.  
”

SOPHIE, 46 ANS