

Sexualité des seniors : ne pas abandonner la partie

par Bertrand Bimont

Pourquoi, passé un certain âge, la sexualité devrait-elle être rangée au placard ? Certes, notre énergie sexuelle décroît naturellement quand l'âge avance. Mais en Asie, la baisse du désir n'est pas considérée comme inéluctable et encore moins normale. Elle est analysée comme le signe d'un vide énergétique du foie ou du rein et est traitée comme telle, avec succès.

Depuis que nous sommes entrés dans l'époque « moderne », les notions de sexualité, désir et plaisir pour les seniors sont devenus tabous. Les aînés ont été élevés au rang d'icône de la sagesse, de la raison, de l'amour platonique et, enfermés dans ce rôle, ils finissent par trouver naturel l'usure progressive de leur libido ou de leurs pulsions.

En Asie et particulièrement en Chine, on raisonne de manière différente. Le manque d'énergie sexuelle est vécu comme le signe d'un vide énergétique et comme le symptôme d'un dysfonctionnement qui ne peut être mis sur le seul compte de l'âge. Ainsi, la sexualité des seniors n'est pas « incorrecte » comme chez nous, elle est au contraire encouragée comme un signe de bonne santé.

Pour les Chinois, même si l'usure du temps vide peu à peu les réservoirs énergétiques du corps, il existe différentes manières de conserver un potentiel énergétique de bonne qualité et donc une sexualité active.

La libido et le foie pour la femme

La femme, de façon symbolique, est la mère, celle qui « gère le foyer ». Elle est donc le « tampon » de tous les problèmes liés au foyer : enfants, mari, problèmes d'éducation, de scolarité et d'argent...

Sa qualité première est de niveler les conflits, les colères, les états d'âmes de chaque membre de la famille tout en gardant au fond d'elle-même ses propres problèmes afin de ne pas embraser certaines situations. Mais tout cela a un prix. La femme bloque l'énergie de son foie (organe lié aux colères, irritabilités, contrariétés exprimées ou non exprimées) et vide

le yin (eau) de son rein afin de limiter la montée du feu du foie synonyme de colère exprimée.

Les premiers symptômes de ce trop plein du foie sont une irritabilité inhabituelle, une montée du feu du foie vers le haut du corps (bouffées de chaleur) et un cycle perturbé car le foie filtre et stocke le sang. C'est ce qu'en Occident on nomme, en fait, la pré-ménopause !

Le méridien du foie fait le tour des organes génitaux, il est l'acteur principal de la libido chez la femme. Ainsi, une femme contrariée aura souvent sa libido altérée, car le foie se bloque et le méridien n'est plus nourri !

Pour retrouver une libido de bonne qualité, différentes solutions :

- **Relationnelle** : exprimez vos colères et vos contrariétés.
- **Alimentaire** : le vinaigre, le citron et le radis noir ont la faculté de nettoyer votre foie.
- **Thérapeutique** : la poudre de perle a la faculté, d'une part, de tonifier fortement la libido (en nettoyant, entre autres, le foie) mais aussi d'apaiser le shen (l'esprit), ce qui déconnectera la relation entre contrariété et baisse de libido.

La mécanique et le rein pour l'homme

Chez l'homme, les choses sont différentes. Il est le gardien matériel du foyer de façon symbolique : il bricole, travaille, il est l'énergie physique et du mouvement du foyer.

Il déverse facilement ses colères et ses contrariétés, ce qui le protège en général du blocage de l'énergie du foie, mais *a contrario*, il s'use par ses actes physiques et sollicite l'énergie du rein.

L'énergie du rein est liée à la partie

physique de la sexualité, l'érection et l'éjaculation. Elle gouverne aussi tous les orifices du bas, prostate et vessie comprises. Dans le quotidien masculin, tout surmenage aura comme conséquence une baisse de l'énergie rénale. Un surmenage physique ou intellectuel aura donc la fâcheuse conséquence de limiter les qualités sexuelles de monsieur ainsi que les fonctions des organes concernés.

Les premiers symptômes pourront être de légères lombalgies, des pertes de mémoire, des baisses de forme physique et aussi des troubles de la prostate.

Les différentes solutions :

- **Alimentaire** : le miel et certains condiments tonifieront le rein.
- **Thérapeutique** : le Nan bao tonifiera le rein et le Cong rong catalysera cette énergie.

Les recommandations de la médecine chinoise, fondées sur des stéréotypes anciens (papa chasse et maman cuisine) sont particulièrement adaptées à la sexualité des seniors. Pour les plus jeunes, il faudra sans doute raisonner un peu différemment : notre société s'est libérée, il n'est pas rare de trouver des hommes avec des baisses importantes de libido ou des femmes dont la partie mécanique fonctionne moins bien. L'homme est plus féminin et la femme plus masculine d'un point de vue énergétique. Mais la merveille de la médecine chinoise est justement son adaptabilité. On tonifiera donc la libido masculine avec la poudre de perle et la partie mécanique de la femme avec Nan bao.

N'oublions pas le principal : l'amour de l'autre qui vaut tous les traitements possibles ! □

→ Voir adresses p.8