

GÉRER UNE BAISSSE DE LIBIDO FEMME

Vous sentez bien que quelque chose vous manque... Mais quoi ? Votre libido. Des moyens existent pour la réveiller et surtout pour mieux comprendre la mise en berne de votre désir.

Explications

Rassurez-vous

Cette baisse ou absence d'envie de faire l'amour ne doit pas vous faire paniquer. Elle est courante et ne signifie pas que vous avez pris un billet sans retour pour une vie sans sexe. Il s'agit bien souvent d'un petit passage à vide qui arrive à la grande majorité des femmes et à des périodes de l'existence bien précises. Mais attention, il est important d'agir pour briser le cercle vicieux qui pourrait s'installer. On identifie donc l'origine de cette petite jachère pour mieux la gérer et pour trouver les solutions adéquates.

La Case docteur

On n'y pense pas forcément mais des causes physiologiques peuvent expliquer cette baisse de la libido. Un check-up chez son généraliste est alors nécessaire pour déceler une origine médicale ou un éventuel problème de santé.

- **Un dérèglement hormonal** important peut faire chuter la libido. Il est important de consulter son médecin qui effectuera alors une prise de sang afin d'identifier et rétablir éventuellement tout dérèglement.

- **La prise de la pilule** peut également avoir une incidence sur le désir si elle n'est pas correctement dosée. Là encore, votre médecin pourra vous prescrire une contraception orale mieux adaptée ou un autre contraceptif.

- **Un traitement allopathique** : certains médicaments, comme les antidépresseurs, les tranquillisants ou d'autres traitements médicamenteux peuvent expliquer cette non-envie. Très souvent, leur simple arrêt, prescrit bien évidemment par un professionnel de la santé, permet que tout rentre dans l'ordre.

- **Une dépression** : véritable maladie, elle s'accompagne hélas bien souvent d'une perte de désirs, tous domaines confondus. Et notamment sexuels. Elle peut être provoquée par un traumatisme émotionnel ou arriver toute seule, sans cause véritablement apparente. Il ne faut pas la laisser s'installer, il est important d'en parler rapidement à votre médecin qui vous dirigera vers les bons interlocuteurs afin d'établir un diagnostic et la mise en place d'un suivi thérapeutique.

A savoir : la baisse de la libido n'est pas seulement une conséquence de la dépression, elle peut être aussi l'un de ses symptômes.

Des facteurs psychologiques

- **La fatigue, le stress** : deux éléments clés qui sont bien souvent à l'origine des petits désagréments de notre vie quotidienne. La solution est simple : se montrer patiente. Patiente avec cette baisse de libido et surtout avec soi-même. On prend soin de soi, on relativise les origines de son stress, on se chouchoute, on ne se laisse plus déborder. Et surtout on déculpabilise ! Le fait de ne pas avoir envie nous fait stresser davantage et l'affreux cercle

vicieux est enclenché. On s'accorde donc du temps et on s'octroie des pauses câlines qui peuvent faire renaître l'envie d'avoir envie. On confie les enfants aux grands-parents, on s'évade avec son chéri le temps d'un week-end, on débranche toutes connexions avec le monde extérieur...

- **Un événement marquant** : la perte d'un emploi, le décès d'un proche, un déménagement, une rupture amoureuse sont autant d'éléments qui vous font sentir aussi sexy qu'un manche à balai. Ces bouleversements émotionnels ont de quoi dérouter et provoquer le départ fissa de votre libido. On ne panique pas et là encore, on apprend à accepter que cette baisse du désir fait partie du processus post-traumatique. Si elle devait durer trop longtemps et si vous sentez que vous pouvez sombrer dans un état dépressif, n'hésitez pas et consultez.

- **Les troubles dans le couple** : si certains trouvent les cris et provocations stimulants, pour la majorité d'entre nous, les situations conflictuelles font retomber tout désir de l'autre. Les conflits, les disputes, les désaccords ou encore l'aveu d'une tromperie finissent par abîmer une relation et l'envie de se rapprocher physiquement. Heureusement, la plupart des phases de conflit ne sont pas éternelles. Essayez de rétablir un certain calme entre vous et votre compagnon et de passer un moment agréable, le but étant de retrouver du plaisir à être ensemble. Sans oublier les bienfaits de la fameuse "réconciliation sur l'oreiller" ... Et qui sait, vos tensions venaient peut-être de cette absence de collé-serré entre vous ?
A savoir : si les conflits que vous rencontrez avec votre partenaire sont trop ancrés et graves, une partie de jambe en l'air ne viendra pas tout régler d'un coup de b(r)aguette magique. Songez éventuellement à entreprendre une thérapie de couple.

- **La mauvaise image de soi** : quelques kilos en trop, une absence passagère de volonté, un poil qui dépasse, une mise au placard professionnelle et vous vous sentez plus bas que terre. Un regard négatif sur soi tue totalement l'envie de partager un moment d'intimité avec une personne, qui ne voit pourtant pas ces petits défauts qui vous paralysent.
On se reprend ! Régime équilibré, sport, petit shopping, coiffeur, esthéticienne. On s'occupe de soi avec plaisir et on écoute réellement les compliments que l'on nous fait. Notre amour propre remontant la pente, notre libido prend le même chemin !

- **L'oubli** : les jours, les semaines passent et, s'il n'y avait pas quelqu'un pour vous rappeler que c'est tout à fait bon et naturel, vous n'y penseriez que de temps en temps. L'absence de stimulation peut faire taire le désir.
Embrassades, caresses, lectures coquines, envois de SMS un peu chauds, bref, stimulez-vous !
Petit à petit, laissez remonter le désir.
A lire aussi : je n'ai pas fait l'amour depuis longtemps

Comment gérer cette baisse dans le couple ?

En étant honnête. N'inventez pas de faux prétexte, cela ne sert à rien et personne n'apprécie qu'on lui mente. Vous ne ferez que déplacer le problème sans le résoudre. Expliquez à votre compagnon que ce n'est pas personnel, que c'est passager ou suggérez-lui comment, selon vous, il peut faire progresser la situation. Demandez-lui d'être plus stimulant, de revenir à un certain romantisme des débuts. Vous pouvez aussi lui demander d'être un peu patient. Mais par pitié, arrêtez de jouer la carte de la "migraine" ! Non seulement plus personne n'y croit mais en plus, il est désormais reconnu qu'un bon orgasme peut la faire disparaître illico !