



PAR MARINA MORONI
SEXOTHÉRAPEUTE
marinamoroni.com

La libido, bien qu'associée au désir sexuel, est en réalité bien plus que cela. Elle représente l'énergie vitale qui circule en nous. Imaginez-la comme une source intarissable d'énergie qui nous pousse à vivre, à explorer, à aimer et à créer. C'est la force qui nous anime au quotidien, que nous soyons conscients de sa présence ou non.

UNE ÉNERGIE VITALE ET CRÉATRICE

Lorsque notre libido est équilibrée, elle nous donne une sensation de vitalité, de bien-être, et elle nourrit notre esprit, notre corps et notre âme. Elle nous incite à sortir de notre zone de confort, à rechercher de nouvelles expériences et à vivre pleinement. L'une des expressions les plus fascinantes de la libido est son rôle dans la créativité. Cette énergie puissante peut être canalisée dans des formes d'expression artistique, intellectuelle ou même spirituelle. Lorsque nous sommes connectés à notre libido, notre créativité s'épanouit. Les artistes le savent bien. La libido peut être une muse inspirante, propulsant des peintres, écrivains, musiciens, chefs et créateurs de toutes sortes à produire des œuvres magnifiques créant l'émotion. C'est une source inestimable d'idées, de passion et de motivation.

QU'EST-CE QUE LA LIBIDO ?

La libido évoque souvent **DES IMAGES DE DÉSIR SEXUEL, DE PASSION ET D'INTIMITÉ**. Cependant, **IL Y A BIEN PLUS À DÉCOUVRIR** que ce que nous croyons. La libido, à la fois énergie de vie et énergie créative, est **UNE FORCE PUISSANTE** qui anime nos vies de diverses manières.

ILLUSTRATION HÉLÈNE DRUVERT

COMMENT ÉQUILIBRER ET CULTIVER SA LIBIDO

Comme pour toute énergie, l'équilibre est essentiel. Trop de libido peut nous rendre impulsifs, nous conduire à des comportements risqués ou à des obsessions.



Un manque de libido peut entraîner de la léthargie, de la dépression et un manque d'enthousiasme pour la vie. Il est important d'écouter son corps et son esprit pour maintenir un équilibre sain de la libido. La méditation, le yoga, l'exercice physique (pas seulement sexuel) et une alimentation équilibrée sont des moyens de maintenir cette énergie à des niveaux optimaux.

Pour avoir une libido épanouie, prendre soin de soi est essentiel. Mon conseil ? Prenez du temps pour vous-même, pour explorer vos désirs, vos passions et vos fantasmes. La communication ouverte avec son ou

sa partenaire est également cruciale pour maintenir une vie sexuelle saine et épanouissante. Autre idée : peignez, écrivez, dansez, ou essayez n'importe quelle forme d'expression artistique qui vous inspire. Vous serez surpris de la manière dont cela peut augmenter votre énergie vitale, sexuelle et créatrice.

La libido est bien plus que du désir sexuel. C'est une énergie de vie qui nous épanouit pleinement, à aimer profondément et à créer de manière passionnée et spontanée. En comprenant et en équilibrant notre libido, nous pouvons exploiter cette énergie incroyable pour mener une vie plus riche et plus créative. Alors, prenez le temps de vous connecter à votre libido, explorez vos désirs et créez la vie que vous méritez.