



COMMENT S'EXPRIME VOTRE LIBIDO ?

PAR MARINA MORONI | PHOTO JACOB LUND

Votre libido trouve-t-elle son expression **DANS L'ÉPANOUISSEMENT AU TRAVAIL, DANS VOS PASSIONS OU SOUS LA COUETTE**, ou a-t-elle besoin d'être stimulée ? Répondez à ces questions, puis déterminez le symbole qui prédomine pour **CONNAÎTRE VOTRE PROFIL**.

Pour vous, le travail c'est :

- ▲ Suivant les dossiers, je m'éclate.
- Prendre son pied en permanence.
- Je m'ennuie, je n'ai jamais voulu suivre cette voie.

Au lit, pour des jeux coquins :

- Mes pulsions sexuelles s'animent tout de suite...
- ▲ Il me faut un déclencheur et c'est parti !
- Plutôt un bouquin et extinction des feux.

Faire la cuisine est synonyme :

- De moment de plaisir, on va se régaler !
- ▲ D'une nécessité de se renouveler chaque jour.
- De corvée, je n'ai pas d'idée.

À la lecture de cette affirmation, « *L'Art est inutile* », vous êtes :

- Complètement d'accord.
- En désaccord, je ne peux vivre sans art.
- ▲ Sans opinion tranchée, je ne serais pas aussi catégorique.

Quand il s'agit de faire du sport :

- 3, 2, 1..., partez !
- Le combo canapé et TV, c'est parfait !
- ▲ OK mais où, quand, et comment ?

Une sortie du samedi est au programme et la musique bat son plein :

- ▲ Suivant les morceaux, le dancefloor m'appelle.
- Plutôt en mode observation et verre à la main.
- Je finis en sueur et en transe.

71

L'ANALYSE DE VOS RÉPONSES

MAJORITÉ DE ■

Votre libido s'exprime dans tous les domaines possibles. C'est l'éclate !

Une libido épanouie est le reflet d'une santé sexuelle positive. Au-delà du désir sexuel, cela englobe l'équilibre émotionnel, mental et physique. L'estime de soi, la confiance en soi renforcent la connexion intime. Une communication ouverte avec son partenaire, le plaisir au travail et des activités extérieures sont essentiels pour une libido qui s'exprime. Cela contribue au bien-être général et à une vie plus épanouissante dans tous les domaines. Il ne vous faut pas grand-chose de plus pour vous éclater, alors profitez !

MAJORITÉ DE ●

Votre libido est endormie, réveillons l'animal qui sommeille en vous !

Manifesté par un manque d'intérêt pour l'activité sexuelle mais pas que, l'endormissement de la libido peut s'expliquer par divers facteurs tels que le stress, la fatigue, des problèmes relationnels ou des déséquilibres hormonaux ! Pour la réveiller, il est essentiel d'identifier les causes sous-jacentes, de se mettre en mouvement, d'améliorer son mode de vie (exercice, alimentation équilibrée) et d'explorer de nouvelles formes de stimulation au quotidien. Parfois, consulter un professionnel de la santé, un sexologue ou un thérapeute peut aider à comprendre et surmonter les obstacles pour tendre vers une libido épanouie.

MAJORITÉ DE ▲

Votre libido cherche le terrain idéal pour s'exprimer. Bougez !

Une libido à réveiller nécessite souvent une exploration personnelle et une communication ouverte. Des changements dans la routine, l'exploration de fantasmes, la redécouverte de l'intimité émotionnelle avec le partenaire, et l'intégration de nouvelles activités sensuelles peuvent aider. La pratique de l'autocompassion, la réduction du stress et une attention particulière portée à la santé globale peuvent également raviver le désir sexuel. Parfois, des conseils professionnels peuvent être utiles pour surmonter certains blocages émotionnels ou relationnels et raviver une libido épanouie.