

Les relations sexuelles vous tentent moins?

Changements hormonaux

Les variations des taux d'hormones peuvent modifier votre désir sexuel. Ce changement peut se produire pendant la transition vers la ménopause, quand le taux d'œstrogènes chute, ce qui influe sur votre intérêt pour le sexe. Vous sentirez aussi que les tissus du vagin sont plus secs, ce qui peut créer une douleur et un inconfort pendant les relations sexuelles. De plus, vous pourrez aussi ressentir une baisse de testostérone, une hormone qui augmente le désir sexuel autant chez les hommes que chez les femmes. Beaucoup de femmes continuent d'avoir des relations sexuelles satisfaisantes en ménopause et après, mais d'autres ont une baisse de libido pendant ces changements hormonaux.

Causes physiques

Plusieurs maladies, changements physiques et médicaments peuvent causer une baisse de libido:

- Problèmes sexuels: Si vous avez mal pendant les relations sexuelles ou si vous ne parvenez pas à atteindre l'orgasme, ces difficultés peuvent freiner le désir.
- Maladies: Plusieurs maladies non sexuelles peuvent aussi nuire à votre désir sexuel, notamment l'arthrite, le cancer, le diabète, l'hypertension artérielle, les maladies coronariennes et neurologiques.
- Médicaments: Beaucoup de médicaments sur ordonnance, comme les antidépresseurs et les antiépileptiques, sont «mortels» pour la libido.
- Alcool et drogues: Un verre de vin peut rendre romantique, mais trop d'alcool peut vous couper toute envie, même chose pour les drogues de rue.
- Chirurgie: Toute intervention touchant les seins ou l'appareil génital peut modifier l'image que vous avez de votre corps, votre fonction sexuelle et votre désir sexuel.
- Fatigue: Si vous vous occupez de parents âgés ou de jeunes enfants, l'épuisement peut contribuer à la baisse de libido.

Causes psychologiques

Vos problèmes n'ont pas à être physiques ou biologiques pour être réels. Bon nombre de facteurs psychologiques expliquent la baisse de libido:

- les problèmes de santé mentale, comme l'anxiété ou la dépression;
- le stress, financier ou professionnel;
- une mauvaise image corporelle;
- une faible estime personnelle;
- des antécédents de violence physique ou sexuelle.

Problèmes de couple

Pour beaucoup de femmes, la proximité émotionnelle est un moteur très important de l'intimité sexuelle. Par conséquent, si vous avez des problèmes avec votre partenaire, ils peuvent nuire à votre libido. Une baisse de l'intérêt pour le sexe résulte souvent de problèmes pouvant exister entre vous deux, notamment:

- l'absence de connexion avec votre partenaire;
- les disputes ou les conflits que vous n'avez pas résolus;
- la mauvaise communication sur vos préférences et besoins sexuels;
- une aventure extraconjugale ou une perte de confiance.

