



Non,
votre libido
n'a pas pris
sa retraite !

Ma libido

et le plaisir dans tout ça ?

À la ménopause, votre sexualité ne disparaît pas.
Elle change de langage. Et parfois, il faut apprendre
quelques nouveaux mots... et s'offrir de nouveaux outils.

Plaisir, désir,
intimité...
Ce n'est ni un luxe,
ni un caprice.
C'est vital.
À tout âge.



1 CE QUI PEUT CHANGER



LE DÉSIR MOINS SPONTANÉ

L'envie peut se faire plus discrète.
Elle devient souvent réactive : elle arrive après
les caresses, pas avant.



L'EXCITATION PLUS LENTE

Le corps a besoin de davantage de temps
pour s'éveiller. Pas grave, c'est normal !



SÉCHERESSE ET INCONFORT

Moins d'œstrogènes = muqueuses plus sèches,
plus sensibles. Un bon lubrifiant change tout.



DES ORGASMES DIFFÉRENTS

Parfois moins intenses, parfois plus diffus,
parfois plus longs à venir... et parfois plus doux.



FATIGUE, STRESS, SOMMEIL

Moins d'énergie = moins d'élan.
Le cerveau a besoin de calme pour avoir envie.



L'IMAGE DE SOI

Le regard que l'on porte sur son corps
influence directement le désir.



LA RELATION AU/À LA PARTENAIRE

Communication, complicité, tendresse :
la meilleure des aphrodisiaques.

Le saviez-vous ?



Chez beaucoup
de femmes,
le désir devient
plus réactif que
spontané.
Ce n'est pas
un problème,
c'est une autre
façon de
fonctionner.



Attendre d'avoir spontanément envie
n'est peut-être plus la meilleure stratégie !

2 POURQUOI LA LIBIDO BAISSÉ ?



HORMONES

Moins d'œstrogènes
et de testostérone,
hormone clé du désir.



SOMMEIL

Un mauvais sommeil
est l'ennemi n°1
de la libido.



CORPS

Sécheresse, douleurs,
bouffées de chaleur,
prises de poids...



COUPLE

Routine, non-dits,
distance émotionnelle,
conflits non résolus.



MENTAL

Charge mentale,
stress, anxiété,
manque de confiance.



MODE DE VIE

Sédentarité, alcool,
tabac, alimentation
déséquilibrée.

Petite piqûre de rappel

Le désir est comme une plante : il a besoin
de soins, d'attention et d'un bon terreau.
Pas juste d'un arrosage de temps en temps !



BON À SAVOIR

Avoir moins envie ne veut pas dire que l'on n'aime plus.
Le désir fluctue toute la vie. L'important est de créer
les bonnes conditions pour qu'il puisse renaître.



3 LA PETITE BOÎTE À OUTILS DU PLAISIR

Se faire plaisir, c'est prendre soin de soi. Sans tabou.

LUBRIFIANT



Indispensable !
À base d'eau ou
de silicone selon
vos besoins.
Moins de friction,
plus de confort,
plus de plaisir.

HYDRATANT VAGINAL



À utiliser
régulièrement
(même sans
rapport) pour
hydrater les
muqueuses et
retrouver confort
et élasticité.

VIBRATEUR EXTERNE



Idéal pour stimuler
le clitoris, centre
du plaisir féminin.
Seul(e) ou à deux,
c'est votre meilleur
allié.

STIMULATEUR CLITORIDIEN



Suceurs,
ondes,
pulsations...
Différentes
sensations pour
différents plaisirs.

MASSEUR OU BOULE DE PLAISIR



Pour renforcer
le périnée et
booster les
sensations.

HUILE DE MASSAGE



Pour des moments
tendres et sensuels.
Choisissez-la
naturelle et adaptée
aux zones intimes.

OÙ TROUVER ?

De nombreuses
boutiques en ligne
discreètes et fiables
livrent en colis
neutre.

Prenez votre temps,
lisez les avis,
et choisissez ce qui
VOUS fait du bien.



NOS CONSEILS

- Commencez doucement
- Lisez les notices
- Nettoyez avant et après chaque utilisation
- Utilisez un lubrifiant adapté avec les jouets
- Écoutez votre corps, il est votre meilleur guide.



4 PARLONS-EN !

En parler, c'est déjà alléger. Avec votre partenaire,
avec une amie, avec un professionnel de santé.
Vous méritez des réponses et des solutions.

CONSULTEZ SI :

- La baisse du désir vous fait souffrir.
- Vous avez des douleurs pendant les rapports.
- La sécheresse est importante malgré un lubrifiant.
- Vous saignez après un rapport.
- Vous vous sentez déconnectée de votre corps.



Il n'y a aucune honte à demander de l'aide.
Votre bien-être compte.

5 À RETENIR

- Il n'existe pas de fréquence "normale".
- Il n'existe pas une seule façon d'avoir du désir.
- Le plaisir commence par soi-même.
- Votre corps change, votre sexualité aussi :
elle peut être différente, mais tout
aussi épanouissante.
- Le désir, ça se cultive. Avec tendresse,
curiosité et humour.



Vous avez le droit au plaisir.
Et il n'a pas de date de péremption !



UNE PENSÉE POUR VOUS

Le plaisir n'est pas un objectif.
C'est un voyage.
Prenez le temps. Explorez.
Riez. Osez. Écoutez-vous.
Vous êtes la meilleure
experte de votre plaisir.



Vous n'êtes pas seule. Ici, on parle vrai, on s'écoute, on avance ensemble.

