



TEST

OÙ EN EST VOTRE *libido?*

La libido, c'est cette envie de faire l'amour, sous toutes ses formes, c'est cette recherche instinctive du plaisir. Sauf que l'envie sexuelle fluctue au cours de chaque vie. Sachez que c'est normal ! Alors, où en êtes-vous en ce moment ? Retrouvez nos conseils pour la retrouver ou l'entretenir. *Clémentine Billé*



Le test

Ce questionnaire a été réalisé avec l'aide de nos experts et de publications médicales*. Répondez avec sincérité et spontanéité, puis additionnez les chiffres correspondants pour découvrir votre score.

Nos experts



Dre Angélique Capelle-Voisin
médecin sexologue



Laurence Dispaux
psychologue
et sexologue
clinicienne



Dr Sylvain Mimoun
gynécologue,
andrologue,
médecine sexuelle,
responsable
du Certificat
universitaire
de gynécologie
psychosomatique
à l'Université
Paris VII, membre
du comité
scientifique de
Santé magazine

WESTEND41 / GETTY IMAGES - OLIVIER DIGN

1 En ce moment, prenez-vous du temps pour vous ?

- ☐ Sport, lecture ou autre, tous les jours je m'accorde quelques minutes au minimum 3
- ☐ J'apprends à prendre du temps pour moi à un moment ou à un autre de la semaine 2
- ☐ Je n'ai pas une minute à moi, mais ainsi va la vie ! 1

2 Câlin, petites attentions, moments à deux...

- ☐ C'est dans mon quotidien et cela motive mon désir 3
- ☐ Les moments de tendresse se sont estompés, mais on s'organise des rendez-vous régulièrement 2
- ☐ On est plutôt dans l'évitement 1

3 Au cours des dernières semaines, vous êtes-vous senti excité sexuellement ?

- ☐ Oui, très excité avant et pendant un rapport 3
- ☐ Oui, mais je n'étais pas totalement satisfait de mon degré d'excitation 2
- ☐ Jamais ou très rarement 1

4 Ces derniers temps, avez-vous éprouvé des douleurs pendant ou après un rapport sexuel ?

- ☐ Non 3
- ☐ C'est arrivé, mais rarement 2
- ☐ Oui, régulièrement voire à chaque fois 1

* Le questionnaire recommandé en médecine sexuelle, Pr François Giuliano, urologue.

5 Vous est-il difficile d'avoir le vagin lubrifié ?

- ☐ Non, il est (presque) toujours lubrifié 4
- ☐ Cela peut mettre du temps, ou alors il ne le reste pas jusqu'à la fin du rapport 3
- ☐ Oui mais la raison est identifiée (maladie, traitement, changement hormonal...) 2
- ☐ Oui, très souvent et je ne sais pas vraiment pourquoi 1

6 En ce moment, si vous avez l'impression de ne pas avoir tellement envie :

- ☐ Ce n'est pas grave, je sais que ça va revenir 3
- ☐ Mon/Ma partenaire vient à moi très régulièrement, je n'ai pas le temps de ressentir le manque 2
- ☐ J'ai vécu de gros changements liés à un événement, un changement hormonal (contraception, grossesse, ménopause) ou une maladie 1

7 Entre vous et votre partenaire, qui instaure le rapport ?

- ☐ Indifféremment lui ou moi et ça nous plaît ainsi 3
- ☐ L'un ou l'autre, c'est assez équilibré et ça nous convient souvent 2
- ☐ Seulement moi/Seulement lui et cela crée des tensions 1

8 Comment réagissez-vous quand votre partenaire vous fait comprendre son envie ?

- ☐ Moi aussi j'en ai envie 3
- ☐ On commence par un moment tendresse, je lui fais comprendre que ça peut aller plus loin, ou pas 2
- ☐ Cela me crispe, il faut de nouveau que je trouve un moyen de lui faire comprendre que cette fois, c'est non 1

9 Cette fois-ci, votre partenaire n'a pas envie :

- ☐ Ce n'est pas grave, ce n'est pas le bon moment 3
- ☐ C'est d'accord, mais je ne suis pas sûr de retenter tout de suite 2
- ☐ Je me sens rejeté, vexé ou triste 1



10 Y a-t-il pour vous un bon moment pour faire l'amour ?

- ☐ Au lit, sous la douche, au réveil, au coucher... je le surprends, il me surprend **3**
- ☐ On a nos moments clés, comme le soir quand tout le monde est couché **2**
- ☐ Quand j'ai le temps et l'énergie, et ce n'est pas facile à trouver **1**

11 Vous est-il aisé de dire à votre partenaire vos envies et le rythme dont vous avez besoin ?

- ☐ C'est essentiel pour un rapport qui nous plaise à tous les deux **3**
- ☐ Cela arrive, mais je préfère qu'il ou elle me guide **2**
- ☐ C'est assez difficile de lui communiquer mes envies **1**

12 Lors des dernières semaines, a-t-il été difficile d'atteindre l'orgasme ?

- ☐ Non, j'en ai eu la plupart du temps **3**
- ☐ Assez difficile **2**
- ☐ Oui, voire je ne l'ai pas atteint **1**

13 Êtes-vous satisfait de la qualité de vos rapports ?

- ☐ Très ! **3**
- ☐ Moyennement satisfait **2**
- ☐ Peu satisfait, voire frustré quand ils se terminent **1**

14 Votre partenaire vous propose un quickie, un rapport "vite fait bien fait" :

- ☐ J'adore quand il me propose ça **3**
- ☐ Ce n'est pas ce que je préfère mais bon, de temps en temps... **2**
- ☐ Je n'ai pas trop le temps, au moins ce ne sera pas trop long **1**

15 Vous arrive-t-il de faire l'amour alors que vous n'en avez pas tellement envie ?

- ☐ Jamais, j'aime le sexe quand l'envie est partagée **3**
- ☐ Cela arrive, parce que je sais que j'en retire quelque chose pour moi **2**
- ☐ C'est régulier, j'aime lui faire plaisir **1**

16 Comment, selon vous, mettre du piment dans sa vie sexuelle ?

- ☐ Casser les routines comme faire l'amour toujours au même endroit, à la même heure, avec les mêmes positions **3**
- ☐ Pourquoi en mettre, je me connais, je nous connais, même si on a les mêmes pratiques régulièrement **2**
- ☐ C'est dur pour moi de proposer des choses dans le domaine **1**

17 Vous arrive-t-il de fantasmer avant, pendant ou après un rapport ?

- ☐ Très souvent **3**
- ☐ De temps en temps **2**
- ☐ Jamais **1**

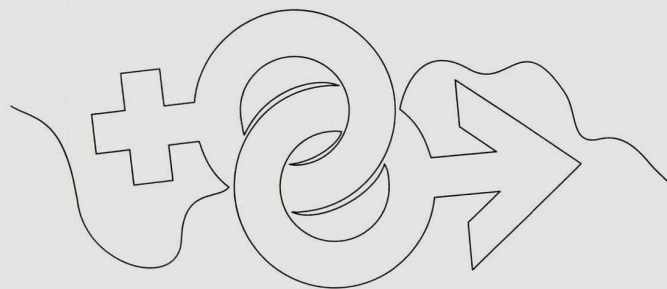
18 Si votre partenaire vous propose de pimenter votre vie sexuelle avec des contenus érotiques :

- ☐ J'aime l'idée du jeu dans ma sexualité, je suis ouvert aux podcasts, écrits érotiques **3**
- ☐ Cela me tente, mais je ne sais pas tellement comment m'y prendre **2**
- ☐ Je ne suis pas très à l'aise, je le ressens comme une pression **1**

19 Est-ce que vous vous masturbiez ?

- ☐ Cela a toujours fait partie de ma vie et c'est encore le cas **3**
- ☐ En ce moment non, mais je sais pourquoi **2**
- ☐ Non, je n'ai plus/pas envie **1**

Les résultats



Entre 0 et 20 points

Votre libido est en berne

● La libido fluctue au cours d'une vie et c'est tout à fait normal. Mais cet épisode de grande accalmie côté désir est-il source de souffrance pour vous ou votre couple ? Si c'est le cas, il est l'heure du bilan « afin de comprendre et de se donner les moyens de redonner de la place à la libido », souligne Laurence Dispaux, psychologue et sexologue clinicienne. Le manque d'envie peut provenir d'un changement hormonal « dû à la contraception, l'arrivée de la ménopause, une grossesse ou l'allaitement », précise la Dre Angélique Capelle-Voisin, sexologue. Mais aussi d'un traitement ou d'un problème médical comme les troubles de la

thyroïde (non traités) par exemple. Le manque de plaisir pendant les rapports l'explique aussi. Des gênes, des douleurs, ou un manque de sensations ne permettent ni au corps ni au cerveau de créer cette envie de recommencer. Rappelez-vous par ailleurs, que la libido, ce n'est pas seulement juste avant ou pendant un rapport, c'est une envie qui s'entretient au quotidien. De nombreux éléments la favorisent. « Avoir du temps pour soi, avoir des moments de tendresse sans intention sexuelle et sentir une connexion au sein du couple », liste la Dre Capelle-Voisin. Exprimez auprès de votre partenaire les ingrédients qu'il vous manque pour le désirer et proposez de le guider, ce sont des solutions pour renouer avec ce désir !

TEST



Entre 40 et 60 points

Votre libido est au beau fixe

● La libido demande qu'on lui laisse de l'espace, et c'est ce que vous faites. Vous savez aussi qu'elle fluctue et ne vous en inquiétez pas quand cela arrive. Pour rester dans cette dynamique de partage, il est intéressant « de faire le point de temps en temps pour identifier quels sont les accélérateurs, les choses qui éveillent votre désir : ceux-ci peuvent évoluer d'une année à l'autre », conseille Laurence Dispaux. « Le piment, la nouveauté ne sont pas des injonctions », estime Angélique Capelle-Voisin. En revanche, ôter les barrières que l'on se met, se permettre de fantasmer, aide à cultiver son imaginaire et à savoir exprimer à l'autre ce qui nous plaît. Être en accord avec ses envies est une base solide pour une libido qui nous satisfait.

Entre 20 et 40 points

Vous ne demandez qu'à la réveiller davantage

● Vous avez noté un changement, et sans que cela ne vous panique, il vous questionne. « Cela peut être le signe d'un manque d'appétit sexuel et se remettre en question demande un effort », dit le Dr Sylvain Mimoun. « Réfléchir à deux à ce qui pourrait apporter plus de joie, c'est déjà se mettre en mouvement vers plus de désir, rassure la Dre Capelle-Voisin. Ce peut être avec un sex-toy,

des lubrifiants ou en lisant des passages d'un livre érotique. » Pour Laurence Dispaux, « la routine est l'ennemi de la libido », alors, surprenez-vous mutuellement en vous assurant de respecter les envies de chacun. Et si l'expérience ne vous a pas plu, dites-le. Le débrief est aussi important que la découverte ! L'idée est de « redéfinir un nouveau terrain de jeu », précise la médecin sexologue. Si vous rêvez d'une sexualité plus fun et d'une plus grande libido, osez rêver en grand.

À lire



En quête du désir perdu, Angélique Capelle-Voisin, éd. L'Harmattan, 17 € (mars 2025).
Le désir dans le couple : Comment gérer le décalage d'envie sexuelle sur la durée, Laurence Dispaux, éd. La Musardine, 18 €.

Les conseils de nos experts pour l'améliorer

- Essayez d'abord de comprendre pourquoi. Le désir est moindre en raison peut-être de douleurs, de routine parce que les pratiques sont toujours les mêmes, ou parce que vous éprouvez moins de plaisir en ce moment.
- Discutez avec votre partenaire de vos envies, et dites-lui, expliquez-lui clairement, si vous traversez une phase où vous

êtes moins à l'aise avec votre corps et votre sexualité.

- Privilégiez des moments de tendresse et d'intimité, et acceptez qu'il n'y ait aucune promesse de sexe. L'envie va peut-être (re)venir, et si ce n'est pas le cas, pas de pression ! Le moment aura été agréable.
- Trouvez ensemble comment gérer les moments où votre libido est en décalage, afin

de ne pas rester sur un sentiment de rejet : laisser le temps à l'autre de revenir, proposer de nouvelles formes de sexualité comme de la masturbation côte à côte...

- Aller voir un sexologue, seul et à deux, ne serait-ce que pour une ou deux séances, peut aussi vous aider à identifier et à dépasser les éventuels blocages.