

## **J'AIME MA FEMME MAIS JE N'ÉPROUVE PLUS DE DÉSIR SEXUEL**

Il est tout à fait naturel que le désir sexuel fluctue au cours d'une relation. Des périodes de baisse de libido peuvent survenir pour diverses raisons, y compris le stress, la fatigue, les soucis personnels, les changements hormonaux, ou même simplement la routine quotidienne.

Il est important de communiquer ouvertement avec votre partenaire à ce sujet. Expliquez-lui que vos sentiments envers elle n'ont pas changé, mais que vous traversez une période où votre désir sexuel est plus bas. En discutant ouvertement, vous pouvez trouver des moyens de maintenir l'intimité et la connexion émotionnelle dans votre relation, même en l'absence de désir sexuel intense.

Il peut également être utile d'explorer ensemble des moyens de raviver la flamme, comme essayer de nouvelles activités ensemble, planifier des moments d'intimité sans pression, ou consulter un thérapeute pour obtenir un soutien supplémentaire.

Souvenez-vous que la santé sexuelle dans une relation n'est pas uniquement basée sur la fréquence des rapports sexuels, mais aussi sur la qualité de la communication et de l'intimité émotionnelle.