

LIBIDO AU QUOTIDIEN

Entre les statistiques qui affirment que les Français font l'amour, en moyenne 8,9 fois par mois* et votre copine Jessica qui vous raconte sa 3e partie de jambes en l'air du week-end, vous commencez à vous sentir un peu seule. Vous avez même du mal à vous souvenir de la dernière fois où vous avez partagé une étreinte. Ne pas faire l'amour pendant longtemps, un problème ? Cela dépend...

C'est quoi "longtemps" ?

A chacune sa notion du temps. Si certaines étaient habituées à faire l'amour plusieurs fois par semaine et que cela fait maintenant quinze jours que plus rien ne se passe sous la couette, alors pour elles deux semaines peuvent paraître une éternité ! Mais pour celles qui étaient rodées à un rythme plus calme, c'est à partir d'une abstinence de plusieurs mois que l'absence de câlins peut se faire ressentir. Tout est donc relatif et il est difficile de quantifier le "longtemps". Il s'agit avant tout d'un ressenti.

> Vous le vivez plutôt bien

Ben oui, il arrive que cette chasteté soit choisie et qu'elle ne soit pas forcément vécue comme un calvaire. Au contraire !

1) On peut décider de se mettre entre parenthèses pour se remettre d'une séparation, d'un événement, d'une étape importante ou d'une suite d'expériences sexuelles peu satisfaisantes. Cette période de jachère permet de faire le point avec soi-même, de se recentrer sur des domaines que l'on trouve plus intéressants et de procéder à un petit nettoyage cérébral. On fait tabula rasa des relations précédentes pour mieux profiter de la suivante.

2) On peut également avoir la tête complètement ailleurs et ne pas penser à la bagatelle tant on est préoccupée par son travail, son déménagement, sa soirée d'anniversaire à organiser... Le temps passe si vite que l'on ne s'était même pas rendu compte que l'on n'avait pas fait frotti-frotta depuis la St Valentin !

3) Certains couples s'amuse à instaurer un "assolement triennal". Pas de sexe pendant 3 semaines, 1 mois... Histoire de faire monter le désir, l'impatience, la fébrilité et d'exciter un peu plus les hormones. Pourquoi ? Pour des retrouvailles explosives et dignes de l'Empire des Sens. Cela commence à vous manquer ? Vous l'avez bien voulu !

> Vous ne le vivez pas très bien !

Ça vous titille, ça vous gratouille, ça vous rend nerveuse... Bref, un bon et sulfureux corps à corps avec un mâle, cela vous manque !

1) Qu'il soit beau, qu'il soit moche, que ce soit pour une nuit ou pour la vie, qu'importe. Vous en êtes à un tel degré de manque que vous seriez prête à sauter sur le premier venu.

Solutions :

- Vous faites appel à votre "fuck buddy", votre "sex friend", bref à votre bon copain, toujours prêt à vous faire plaisir sans pour autant que cela vienne gâcher votre amitié.
- Commencez à sortir de chez vous pour croiser des mâles, quitte à vous inscrire sur des

sites de rencontres ou des Speed Dating®. En espérant que l'heureux élu sera aussi pressé que vous de passer au dessert !

Rappel : ne prenez pas de risque et sortez toujours couvert ! On n'oublie pas le réflexe préservatif !

2) Vous sentez que cela vous démange mais vous n'avez pas du tout envie de vous jeter dans les draps du premier bonhomme qui croise votre chemin.

Solutions :

- Vous partez du principe que l'on n'est jamais mieux servie que par soi-même et vous appliquez à la lettre la célèbre remarque de Woody Allen : *"la masturbation, c'est faire l'amour avec quelqu'un qu'on aime"* !

Un petit orgasme en solo et cela repart ! Vous trouvez cela triste ? Mettez du piment en investissant dans un sex-toy !

- Posez-vous la bonne question : est-ce l'acte d'amour qui me manque ou le fait d'être avec quelqu'un ? Bien souvent, c'est la deuxième solution qui correspond à votre état d'esprit. Alors ne vous jetez pas sur n'importe qui et partez en quête de votre moitié...

3) Vous êtes en couple et vous vivez très mal cette absence de collé-serré avec votre chéri. Vous trouvez qu'elle dure depuis trop longtemps. Attention de ne pas tomber dans le cercle vicieux : moins on fait l'amour et moins on en a envie. Votre amoureux ressent peut-être la même chose que vous. N'hésitez pas à prendre l'initiative et éventuellement à en parler avec lui afin de dénouer cette situation.

** Source : Selon un sondage Novatris/Harris Interactive réalisé en juillet 2007 pour l'hebdomadaire L'Express et la chaîne France 24.*