Les libidos, et pas la libido

Dans un couple, l'un a toujours plus d'envie que l'autre. Connaître ses types de libido enlève une bonne part de la culpabilité.



À deux · Sans culpabilité · Pour se comprendre

01 Douze façons de désirer

Spontanée
Sans déclencheur. Celle qu'on appelle à tort LA libido.

Réactive
En réponse à une caresse, une parole, une initiative.

Situationnelle
Avec une personne, dans un lieu ou un moment précis.

Émotionnelle
Plus forte dans un cadre sécurisant et épanouissant.

Adaptative
Elle monte ou baisse avec le stress et la vie.

De soulagement
Pour apaiser le stress, l'anxiété ou la tristesse.

Conditionnée
Liée à des rituels, des musiques, des objets, des scénarios.

Sociale
Quand on se sent valorisé(e), admiré(e), séduisant(e).

Cyclique
Selon le cycle menstruel, la grossesse, la ménopause.

Diurne ou nocturne
Des pics selon le moment de la journée.

Hypoactive
Basse et persistante : un trouble seulement si elle fait souffrir.

Hyperactive
Haute et persistante : l'hypersexualité, si elle échappe au contrôle.

☆ Sept pistes pour l'entretenir

1. **Se dire ses envies et ses fantasmes, sans jugement.**
2. **Du temps de qualité, et des petites attentions.**
3. **Prendre soin de soi pour se sentir bien.**
4. **De la nouveauté, au rythme de chacun.**
5. **Créer de l'attente : un sexto dans l'après-midi.**
6. **La sensualité sans pression : massages, bains, câlins.**
7. **S'alléger du stress, ensemble.**

Si l'absence de libido fait souffrir, un sexothérapeute peut vraiment aider.

À REMPLIR · COUPLE

Nos libidos

Chacun coche les siennes, puis on compare : ce qui allume l'un n'est pas ce qui allume l'autre.

TYPE DE LIBIDO	MOI	TOI
Spontanée	○	○
Réactive	○	○
Situationnelle	○	○
Émotionnelle	○	○
Adaptative	○	○
De soulagement	○	○
Conditionnée	○	○
Sociale	○	○
Cyclique	○	○
Diurne ou nocturne	○	○

01 Ce qui nous allume

02 Ce qu'on essaie

Notes

Conçu par Adam pour NouveauxPlaisirs.fr, d'après son article sur le couple et la libido · Version novembre 2026
Licence Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0 : vous pouvez imprimer et partager cette fiche, en citant l'auteur, sans la modifier et sans usage commercial. Pour tout autre usage : nouveauxplaisirs@gmail.com