

## Le cycle menstruel influence-t-il notre libido ?

A quel moment de leur cycle les femmes ont-elles le plus envie de sexe ? Y a-t-il un pic de la libido pendant les règles ? Quel est le rôle exact des hormones ? Réponses d'une gynécologue.

### Sommaire

- Comment le cycle menstruel peut-il jouer sur la libido ?
- A quelles périodes du cycle les femmes ont-elles plus et moins envie de faire l'amour ?
- Qu'en est-il de la libido au moment des règles ?
- Quels autres facteurs influencent le désir sexuel chez la femme ?
- Ce qu'il faut retenir

Le cycle menstruel se découpe deux phases : la **phase folliculaire** (des règles à l'ovulation) et la **phase lutéale** (de l'ovulation aux règles). Et ces **fluctuations hormonales du cycle** ne sont pas sans effets sur le **désir sexuel**. Mais à quel point ? La Dre Catherine Fohet, gynécologue et membre de la Fédération nationale des collèges de gynécologie médicale (FNCGM), a répondu à nos questions.

### Comment le cycle menstruel peut-il jouer sur la libido ?

Il y a bien un lien entre les deux, et il est assez fort. On sait, par exemple, que les femmes qui ont un retrait d'ovaires connaissent une baisse de libido plus importante que lors de la ménopause... On sait aussi que les femmes qui prennent une contraception hormonale sont moins en phase avec leur cycle et libido. Tout cela prouve bien que **les hormones influencent le désir**.

**Avant l'ovulation**, la femme connaît un **pic hormonal**. Il s'agit essentiellement d'une augmentation du taux d'**oestrogènes**. Mais il se pourrait que la **testostérone** joue aussi un rôle important dans ces montées de désir.

Les hormones vont aussi faciliter les sécrétions, donc la **lubrification** et donc les rapports sexuels.

## A quelles périodes du cycle les femmes ont-elles plus et moins envie de faire l'amour ?

**Plus on se rapproche de l'ovulation**, plus la libido est forte (ndlr : l'idée est de nous donner envie de nous reproduire physiologiquement). Hormonalement parlant, la période où les femmes ont le plus envie de faire l'amour, c'est donc avant l'ovulation (soit dix à quinze jours après les règles).

**Après l'ovulation**, la libido diminue, car il y a une montée de **progestérone**. Cette hormone endort, apaise, calme... L'excitation est donc en berne. Juste avant les règles, le **syndrome prémenstruel** (SPM) - et a fortiori le trouble dysphorique (SPM grave) - peut engendrer une certaine dépression et donc également une **baisse de libido**.

## Qu'en est-il de la libido au moment des règles ?

Selon une étude américaine publiée en 2003 par l'Association of Reproductive Health Professional, 62% des femmes ont déclaré avoir envie de **faire l'amour pendant leurs règles**. Quoi qu'il en soit, quand les règles arrivent, la **progestérone cesse d'être produite** et la libido peut alors remonter.

Ndlr : notez qu'en plus, grâce aux endorphines et au plaisir qu'il procure, le sexe agirait comme rempart à la douleur. N'oublions pas non plus que notre libido est influencée par bien d'autres choses que les hormones seules.

## Quels autres facteurs influencent le désir sexuel chez la femme ?

Les **fantasmes** bien sûr jouent un rôle sur le désir.

« De façon étonnante et réjouissante, des femmes qui ont eu des cancers et donc une ablation des ovaires, peuvent avoir une libido assez extraordinaire lorsque le fantasme est là. Même s'il n'y a plus d'hormones. Ce qui veut dire que le vécu, l'environnement et le partenaire comptent énormément. »

La **part psychologique** est très importante **dans le désir féminin**, il ne faut jamais l'oublier. D'abord parce que **les hormones** agissent sur le mental : elles **influencent l'humeur**, la sensualité, qui, elles-mêmes, jouent sur notre désir, mais les hormones ne font pas tout ! La libido, ce sont aussi des fantasmes...

Ainsi, au début d'une relation, les hormones ne comptent pas beaucoup, on ne les ressent pas, alors que, quand le désir s'estompe, on compte davantage sur elles.

Les **événements extérieurs** jouent aussi : une semaine chargée ou une grosse fatigue peut altérer le désir. Une soirée romantique pourrait donc être autant voire plus importante que les hormones pour favoriser un terrain de désir sexuel. (Ndlr : donc on sort les bougies, compris ?).

On conseille vivement l'**appli Clue**, qui permet de suivre son cycle (donc de mieux comprendre ses fluctuations du désir). Ou encore le site et le **livre Kiffe ton Cycle** (écrit par Gaëlle Baldassari, éd. Larousse) où l'on trouve plein d'infos intéressantes sur le sujet de l'**influence des règles sur la vie des femmes**.

### Ce qu'il faut retenir

Il y a donc bien un lien fort et indéniable entre cycle et libido, mais **les hormones ne sont pas les uniques responsables des baisses ou montées de désir**. Notre libido est multifactorielle et complexe. Comme nos comportements et nos sentiments, elle n'est donc pas uniquement dictée par la nature, mais bien également par la culture. Ainsi, selon chaque femme et selon tous les événements que cette dernière vit (ou ne vit pas), il est d'infinies variables quant à son désir, indépendamment de son cycle hormonal.

En bref : certes la libido est influencée par les hormones, et il est bon d'être à l'écoute de ces dernières, mais elle existe bien au-delà de ces aspects physiologiques.

Bien à vous, à vos hormones et à tout le reste !