

Naturo gynéco

La santé gynécologique par le biais des plantes-compagnes des femmes, des remèdes traditionnels et de la compréhension psycho-émotionnelle et spirituelle.

Amour et libido

Lorsque l'on aborde le sujet de la gynécologie, on ne peut pas faire abstraction des histoires qui se vivent dans la chambre à coucher. Le plaisir ou le non plaisir aura une répercussion, au-delà de la relation de couple, sur le rapport entretenu avec son propre corps et son intimité de femme. Les troubles de la sphère uro-génitale seront fortement imprégnés de l'ambiance qui règne autour de la sexualité et de la façon dont elle est vécue. [1]

Beaucoup de confusion règne autour de la sexualité, du désir, des émotions, du plaisir, des sentiments, des pulsions, des limites, etc.

La sexualité est une force phénoménale que l'on peut comparer à la force d'attraction cosmique. C'est notre centrale nucléaire capable de générer la vie. Tout être humain entre dans la vie à travers l'acte sexuel. C'est l'attraction naturelle et la fusion des 2 polarités masculine/féminine, qui génère cet élan de rapprochement des corps dans le but physiologique de procréer, dans un instinct de survie de l'espèce. La libido va naturellement s'exprimer sous l'influence des œstrogènes depuis la période des règles jusqu'à l'ovula-

tion. Durant cette période, la femme va émettre des phéromones qui vont également capter les sens subtils du « mâle », une des raisons pour lesquelles on constate parfois des attitudes irraisonnées face à une éventuelle prise de risque en matière de contraception, car tout pousse naturellement dans ce sens.

Le corps est le jardin de la fertilité

Cependant, la libido ne se limite pas à une activité hormonale, car le déclencheur majeur reste au niveau du cerveau. La libido est un état qui exige un lâcher-prise total sur toute volonté de contrôle. Elle ne survient que si on est dans un état de réceptivité, de don de soi et de confiance en soi et en l'autre. Plus on court derrière l'orgasme, plus il s'éloigne. Accueillir cette vague de plaisir comme un élan de tendresse envers soi, à recevoir comme un cadeau et à accepter avec bonheur, c'est aussi se libérer de ses entraves émotionnelles, ce qui peut parfois être un chemin ardu selon le vécu personnel.

Une sexualité harmonieuse se manifeste par l'équilibre des 2^{ème} et 4^{ème} chakra, c'est-à-dire entre émotion et pulsion, sentiment et désir pour que les deux soient au service d'un même amour.

Le but premier de la sexualité est d'exprimer l'Amour par le corps. La procréation devient dès lors secondaire. Et le plaisir est la conséquence du but premier.

Le dérapage émotionnel survient lorsque la recherche du plaisir jouissif devient la motivation première et quand l'aspect affectif n'est qu'une adaptation diplomatique pour atteindre son objectif. Il ne s'agit pas de minimiser l'orgasme, mais de ne pas en faire un absolu, une fin en soi ou d'en être obnubilé dans chaque relation sexuelle, poussé par un conditionnement socio-culturel déformé ou par une mauvaise interprétation de la liberté sexuelle. Lorsque l'attirance pour la sexualité devient trop excessive, il est bon d'avoir une réflexion sur les motivations qui génèrent cette forme de boulimie, afin de retrouver une tempérance qui permet un échange plus harmonieux. La limite ne se situe pas au niveau des valeurs morales ou des conventions, mais se mesure à travers la souffrance du corps ou de l'âme dans son rapport avec l'autre. Parfois la libido est une jauge qui permet d'évaluer où on se situe dans ce rapport à l'autre et à soi surtout, que ce soit dans sa manifestation opulente, parcimonieuse ou effacée.



Le corps est le jardin de la fertilité

Par ailleurs, l'acte sexuel nécessite un apport énergétique à la mesure de son déploiement, ne vous étonnez pas si vos ébats sont plutôt minimalistes et la libido peu présente, si vous êtes en période de vie intense (stress, fatigue, changement de vie, déménagement, nouvelle orientation professionnelle, etc.).

C'est totalement normal ! Tout comme il est normal de ne pas ressentir de grande vivacité sexuelle envers son conjoint 2 mois, voire 6, voire plus, après l'accouchement, c'est normal aussi ! La période fusionnelle avec son bébé peut durer un temps certain, et le nouveau rôle de maman peut momentanément prendre le dessus sur le côté femme-compagne.

Du duo, il s'agit de composer maintenant en trio en tenant compte des différentes casquettes que la femme va apprendre à porter selon les circonstances, ce qui nécessite un temps d'adaptation pour chacun. La communication dans le couple devient dès lors essentielle, afin d'éviter toute interprétation erronée de « non-amour ».

Voici d'autres causes générant une baisse de libido :

- prise de contraceptif oral
- douleurs par sécheresse vaginale
- moins on en fait, moins on a envie d'en faire
- épuisement physique et/ou émotionnel
- dépression
- vécu traumatisant
- stress et insécurité
- maladie, opération
- décès d'un proche

Quelles sont les solutions naturopathiques ? Il existe plusieurs plantes qui vont soutenir la fonction uro-génitale, comme le maca, le tribulus, le schizandra, le safran, le ginseng, le gingembre, ainsi que des oligo-éléments, comme le zinc. La première action sera de remonter l'énergie physique et/ou émotionnelle, avant d'envisager un traitement plus ciblé. Les plantes vont apporter un soutien en parallèle d'un processus d'introspection, car il s'agira de regarder en face les autres possibles entraves au plaisir. Quel que soit l'élément déclencheur ou la raison apparente d'une baisse de libido, il sera

toujours important de se positionner par rapport à sa relation amoureuse. Ou en suis-je dans ma relation ? Est-ce que je partage mes valeurs fondamentales avec mon partenaire/conjoint ? Suis-je toujours à l'écoute de mes besoins et de mon idéal de vie ?

Le vrai engagement à l'autre est scellé, aussi longtemps que l'amour dure. L'Amour est un absolu. La dissociation de l'amour et du corps révèle notre propre dissociation.

L'union des corps révèle la beauté de l'Amour qui s'exprime à travers un souffle d'extase qui expande l'espace et le temps. **Un état fusionnel de retour à l'Un dans l'expression du Vivant.** ♡



© Karen Morand

Naturopathe en Santé des Femmes de la préadolescence à la ménopause.
Le Sacre du Féminin, celui qui rend grâce à toutes les couleurs du Vivant, est au cœur de sa pratique.
karenmorand@naturofemme.ch
www.naturofemme.ch

[1] voir le thème des brûlures intimes abordé dans la revue N° 32