

11. Tu veux booster ta libido ? Commence par ton assiette.

Transcribed by [TurboScribe.ai](#). [Go Unlimited](#) to remove this message.

[Speaker 1]

Fatigue, stress, libido à plat, et si ton alimentation y était pour quelque chose. Bienvenue dans Sexploration, le podcast qui t'aide à reprendre le contrôle sur ta sexualité. Salut Chloé !

Salut Lucille ! Tu sais qu'on avait parlé, lors du premier podcast, de la disparité homme-femme sur la libido. Aujourd'hui, on va se poser pour discuter de ce qu'on met dans notre assiette et de l'impact que ça a sur notre corps.

Notre libido, elle n'est pas déconnectée de notre hygiène de vie, donc on va reprendre un peu les bases. Toi qui es experte en sexologie, est-ce que tu peux me dire déjà dans un premier temps la définition de la libido ? On va reprendre un petit peu les bases.

Alors la libido, c'est un petit gros mot entre guillemets pour dire simplement envie. L'envie sexuelle, l'envie érotique. Ça va vraiment être un gros mélange de « j'ai peut-être envie de manger autre chose qu'une assiette de pâtes, ce soir, mon mari a l'air intéressant ».

Et quels sont les facteurs physiologiques qui influencent le désir ? Physiologique, ça va être la fatigue, ça va être un espace mental qui n'est pas assez important, ça peut être des douleurs dorsales. En fait, tout ce qui va intervenir dans l'environnement, qui va toi t'embêter, ça va t'empêcher et ça va forcément t'embêter par l'expansion de ta libido.

Et justement, on va continuer dans cette suite, comment l'énergie vitale, le sommeil ou même le stress, ils jouent sur l'envie ? C'est crucial. C'est, j'ai envie de te dire, le « checkpoint » de ce que tu peux faire en fait.

On est d'accord ? Oui. Est-ce que la libido, elle a un indicateur de bonne santé ?

C'est une question qu'on m'a déjà posée. Pas du tout. Ça peut donner quand même, dans certaines façons, des pistes, des petits indices sur des choses qui ne pourraient ne pas aller, parce qu'effectivement, quand on n'a pas le moral, on n'a pas forcément aussi envie de libido.

Mais on peut très bien se porter, aller très bien et ne pas avoir cette libido non plus qui existe. Complètement. Puis même si on a un peu de sommeil, on peut avoir une libido quand même.

Oui, je confirme. Est-ce qu'il y a une différence entre la libido et l'excitation en elle-même ? Oui, parce que la libido, ça peut rester en état imaginaire.

On n'est pas obligé d'aller en live action, faire quelque chose. On peut juste rester dans le fantasme, dans l'idée, sans forcément passer à la suite. Et l'excitation, là, ça va vraiment être physique.

Ça va être quelque chose que tu vas te ressentir, etc. Autant, tu peux avoir des idées sexuelles et érotiques dans ta journée sans forcément que ça te provoque une excitation plus que ça finalement. Oui, ou qu'il y ait une suite finalement à la fin de journée.

On peut être éteint de cette idée alors que la journée est en mode « Ouais, Pompilup ce soir peut-être ! » Et c'est souvent comme ça. On se dit le matin « Allez, ce soir, j'ai envie, on envoie quelques extos, puis finalement on va se coucher et puis on bave quoi.

» Finalement, je reprends l'assiette. Et bien justement, qu'est-ce qui fait que notre corps débranche parfois du désir de façon générale ? Moi, j'aime bien prendre cette image en consultation.

C'est de voir ton cerveau comme un gros panneau de commande. Il va y avoir la faim, la soif, la fatigue, les douleurs au niveau du corps, l'espace mental. S'il y a des voyants qui sont rouges, il y a trop de déséquilibre, finalement ça va impacter sur ta réponse sexuelle.

Parce que tout simplement, le cerveau prend quelque chose de très bête, c'est de te mettre en sécurité et en recharge le plus rapidement possible. Pour lui, tout ce qui est sexuel, l'excitation, ce n'est pas vital, il peut vivre toute sa vie sans, ça ne lui pose pas de problème, ce n'est pas comme un rein qui doit faire fonctionner, etc. Donc s'il y a le moindre déséquilibre dans ce panneau de commande, c'est forcément l'excitation et la libido qui vont prendre tarif tout de suite.

Est-ce que c'est normal justement d'avoir des baisses de libido, mais régulières ? Régulière, ça dépend, si ça te pose problème déjà, est-ce que tu es en couple ? Il y a plein de facteurs finalement, est-ce que ça va vraiment poser un problème ce manque de libido ?

Et c'est aussi se dire, mais finalement, libido pourquoi ? Qu'est-ce que j'ai fait, entre guillemets, c'est un peu la phrase chouette, qu'est-ce que j'ai fait pour mériter ce moment de récréation ? Il faut toujours se dire que c'est un moment de récréation, ce n'est pas une obligation, c'est un plus dans le couple, donc qu'est-ce qu'on a fait nous deux, dans notre couple, pour mériter ce moment-là de loisir, entre guillemets.

Il ne puisse pas se pénaliser ni culpabiliser parce qu'on a une baisse de libido tout simplement. Ah oui, non, pas du tout, ça fait partie de la vie. On est d'accord.

Justement, on va bifurquer enfin sur cette partie de qu'est-ce qu'on met dans notre assiette et qu'est-ce que notre assiette dit de notre désir. Quels types d'aliments peuvent booster ou même carrément plomber la libido ? En général, je vais prendre un peu un parallèle rigolo, mais en général, tu as moins envie de faire l'amour après une raclette ou une tartiflette, parce que finalement tu as des inconforts digestifs, tu as le ventre lourd, ce n'est pas génial.

Tu as plus envie de te rouler par terre. En plus, il fait 35 degrés aujourd'hui, imagine bien que tu n'as pas forcément non plus aussi envie de te coller à ton partenaire après un repas colossal. Effectivement, ça va vraiment être tout ce qui est bon pour mon corps de manière générale.

Une bonne hydratation, une alimentation saine, quand je dis saine, bien sûr qu'on a le droit des écarts, heureusement, mais il faut toujours se dire que ça, ça va avoir un impact surtout sur ma fatigue, sur mon sommeil, etc. Donc, ça aura un impact sur ma libido, c'est sûr et certain. Est-ce qu'il y a des aliments type qui boostent un peu la libido ?

On en parle souvent des fruits aphrodisiaques, par exemple, ou même d'autres choses, le chocolat, etc. Effectivement, on voit beaucoup cette vague maintenant de produits, ça fait longtemps parce que les premières plantes, c'était le bois bandé, par exemple. Effectivement, tu vas avoir certaines plantes, certains aliments qui peuvent avoir un effet aphrodisiaque, mais ce serait en consommation d'une telle quantité que ce n'est juste pas possible.

Ça n'a pas vraiment d'effet aphrodisiaque, c'est plutôt dans le contexte que tu vas le prendre. En général, si tu prends un aliment aphrodisiaque, c'est que tu as déjà envie de quelque chose derrière. Donc finalement, ça fait un peu cet effet placebo de ça être quelque chose, mais ça ne va pas être magique.

J'allais te dire l'effet placebo, clairement. Quel rôle jouent les hormones dans tout ça ? C'est pareil, ça, c'est capital aussi, parce qu'on voit souvent, par exemple, quand tu as des problèmes de thyroïde ou par exemple des problèmes vraiment avec du SOPK, des choses comme ça.

Vraiment, il y a une corrélation avec les hormones. Ça joue sur tes humeurs, ça régule tes humeurs, ça régule ton sommeil aussi, effectivement. Donc pareil, ça aura un rôle crucial parce que ça va venir aller embêter un petit peu tous ces chapitres-là.

Il suffit qu'en plus de ça, dans tes périodes hormonales, tu as des inconforts digestifs, des problèmes intestinaux, on voit souvent que c'est raccroché, des douleurs, un transit qui se passe mal. Forcément, t'es moins partant ou partante pour aller vers ton partenaire si tu sens qu'il y a un petit pétou qui peut arriver. Oui, c'est sûr, t'es moins en joie.

Voilà, tu fuis. On parlait à l'instant d'effet placebo, d'aliments aphrodisiaques. Est-ce qu'on peut voir ou ressentir une différence immédiate suite à ce changement alimentaire ?

On peut voir quand même des changements significatifs. Par exemple, on va prendre encore une fois le SOPK ou ce genre de choses. Le fait d'avoir des régimes anti-inflammatoires, c'est-à-dire que tu vas manger vraiment le moins d'aliments anti-inflammatoires comme de la viande rouge, des choses comme ça au possible.

En tout cas, essayer de le réguler au maximum. Finalement, ça te remet dans une vague où tes inconforts sont beaucoup moins présents. Ta fatigue va aller mieux parce que tu te nourris de minéraux, de sel, de choses qui sont vitales pour toi, dans des bonnes quantités.

Finalement, ton état général va s'améliorer et ton espace mental aussi. Est-ce qu'il y a un lien entre cette alimentation inflammatoire et la libido en elle-même ? On peut dire que oui, c'est presque direct parce qu'effectivement, si tu te sens mieux d'un côté, tu as plus de chances d'aller en récré derrière.

Mais il y a aussi des personnes où ils peuvent faire tout ce qu'ils veulent au niveau de l'alimentation, etc. Il y aura encore des inconforts, etc. Encore une fois, c'est très personnel, la façon d'approcher ça.

Mais en règle générale, on ne se fait pas de mal à se faire du bien, comme on dit. En général, oui. Ou alors, sinon, ça fait vraiment du bien dans tous les cas.

Tu parlais à l'instant des régimes, justement, je vais rebondir sur ça. Est-ce que les régimes restrictifs, ils ont un impact fort ou pas du tout ? Le régime restrictif, en général, de toute façon, maintenant, c'est prohibé.

C'est vraiment plus quelque chose qu'on applique. On voit souvent que c'est vraiment un accompagnement de qualité avec une diététicienne, quelqu'un qui est spécialisé dans la nutrition, dans tout ce qui est macronutriments, etc. qui va vraiment avoir un impact.

Donc, ça peut être par exemple d'aller voir un endocrinologue pour justement refaire un petit peu ce point sur ce qu'on peut mettre en place, faire des dosages aussi de résistance à l'insuline. C'est des choses qu'on appelle ça, les prises de sang HOMA, pour aller voir un petit peu ce qu'il se passe dans le corps. C'est vraiment faire un bilan général, mais avec quelqu'un qui n'est pas là justement pour te vendre du rêve en te disant, si tu suis mon régime, tu vas perdre ça.

On voit souvent sur les réseaux sociaux, il y a un peu les régimes miracles, etc. pour n'en citer aucun. Mais c'est vraiment dire, c'est un professionnel de santé qui va m'accompagner et pas juste l'instagrammeuse qui me dit que finalement son petit sachet matinal ou santé matcha marche.

Ça va faire l'affaire, oui. Puis chaque corps est différent, donc forcément, il faut mieux vérifier avant. On parlait il y a quelques instants de tout ce qui est impact hormonal.

On va rebondir sur ça, simplement parce que là, je voudrais voir un peu sur tout ce qui est cycle hormonaux pour pouvoir manger en conscience. L'alimentation peut-elle accompagner les fluctuations du cycle menstruel ? Oui, parce que finalement, qu'est-ce que c'est l'alimentation ?

Ça reste une inflammation. Plus tu vas tendre vers des aliments anti-inflammatoires, plus tu ne vas pas remettre de l'huile sur le feu. Tu vas essayer de calmer cette zone, tu vas essayer de calmer ton transit intestinal.

Tu as des femmes qui, justement, avant, pendant et après leurs règles, sont vraiment très, très embêtées sur le plan digestif. Donc, si tu arrives à gérer un petit peu mieux ça, à essayer de te comprendre et t'écouter pour voir qu'est-ce que tu peux mettre en place le mieux, c'est de dire voilà, je sais que je ne vais peut-être pas manger un chou cru à ce moment-là, parce que ça va peut-être me faire mal au ventre. Je ne vais pas non plus manger un steak frit ce soir, je vais peut-être le remplacer par une viande blanche, ce genre de choses.

C'est vraiment des choses peut-être un peu toutes bêtes, mais qui vont te mettre vraiment dans un confort qui peut être quand même notable. Plus optimal en tout cas pour la suite. On parlait aussi de changements hormonaux, donc comment, par exemple, la ménopause ou même l'endropose, elles affectent ce lien entre nutrition et désir ?

La nutrition et désir sur l'endropose ou la ménopause, ça peut avoir des effets sur le confort, encore une fois, du corps, etc. Ça ne va pas forcément régler les humeurs, parce que là, c'est autre chose. On est vraiment dans un autre univers, mais ça peut toujours être un plus de se dire, en plus de ça, on surveille l'alimentation, on surveille son hydratation.

L'hydratation, c'est super important quand tu passes ce stade-là, parce qu'effectivement, ça joue sur ta lubrification naturelle, sur la réponse de ton corps, etc. Donc forcément, ça va être beaucoup les bouffées de chaleur, etc. Autant boire beaucoup d'eau, essayer d'avoir le moins de pertes de sudation possible.

Est-ce qu'une alimentation adaptée, justement, on en parlait à l'instinct, de sécheresse, etc. peut limiter la sécheresse vaginale, la fatigue, la perte d'érection ? Tous ces petits éléments qui ont tendance souvent à nous prendre la tête, si je peux dire.

De toute façon, tout ce qui est régime gras, etc. Encore une fois, je ne suis pas experte sur le sujet, mais sur mes propres bases et mes connaissances, tout ce qui va être régime gras, etc., plus on avance dans le temps, plus ça va être dangereux pour nous. C'est-à-dire que ça peut boucher des circuits, etc.

Donc c'est se dire, si ça bouge les circuits, finalement, qu'est-ce que c'est l'érection ? Ça reste un circuit veineux qui doit fonctionner correctement. Donc si on a ces alimentations qui sont là, c'est un risque.

Sur tout ce qui va être ménopause, par exemple, sur les bouffées de chaleur, sur le ressenti qu'on a de son corps, etc. Le fait d'avoir des alimentations un peu plus saines, où on vérifie que c'est vraiment quelque chose qui est bon pour nous et qui va être nutritif, finalement, c'est pareil. Plus on s'enlève du gras, entre guillemets, de son alimentation, et encore quand je dis du gras, c'est du mauvais gras.

C'est-à-dire des choses qui ne sont pas saines pour nous ? Voilà, exactement. Si on s'enlève un petit peu tout ça, finalement, c'est des épines dans le pied, dans notre confort.

Parce qu'effectivement, c'est aussi pouvoir supporter son ventre. Le ventre, c'est quand même un petit peu totem chez une femme aussi. Le fait qu'il soit lourd, qu'il pousse, on appelle ça l'établier, quand le ventre part un petit peu au-dessus, par exemple, du sous-vêtement, etc.

C'est des choses qui, finalement, engendrent plus de douleur, plus d'inconfort aussi. Donc c'est des choses qu'on va essayer de calmer. De toute façon, tout ce qui est mauvaise graisse et mauvaise alimentation, c'est vraiment tout ce qui va accélérer nos problèmes de santé.

Est-ce que, justement, il y a des nutriments clés pour soutenir les cycles hormonaux ? Les nutriments clés, ça va être beaucoup du légume, etc. Mais encore une fois, ça, ça a à voir avec un professionnel de santé, parce qu'il y en a qui te recommanderont plus du cru, quand d'autres vont te recommander, justement, plutôt du cuit.

Éviter certaines crudités, etc. Parce que ça peut avoir un effet, justement, contre-courant de ce qu'il faudrait faire. Ça va être éviter, forcément, les viandes rouges le soir, plutôt les privilégier dans la journée.

C'est tout un travail sur son alimentation à faire, et écouter sa faim aussi. Ne pas avoir ses envies de grignotage, parce qu'on s'ennuie un peu. Comme quelqu'un qui fumerait trois clopes d'affilée, finalement, parce qu'il s'ennuie un peu, quelqu'un, lui, qui ne fume pas, il va se dire, je vais prendre ce petit paquet de M&M's et tout ça.

Il n'a l'air de rien, il est réconfortant, et il faut continuer à le faire. Moi, je ne suis pas là pour dire, je ne suis pas nutritionniste, et je ne suis pas quelqu'un pour les régimes, etc. Il faut savoir se faire plaisir dans tout, mais de façon raisonnée pour soi.

Et pour que ce soit en concordance avec notre propre organisme, en fait, simplement aussi, faire le fameux suivi avec le ou la nutritionniste. Mais simplement, faites-le, faites un bilan, en fait. Si vous voulez savoir ce qu'il en est, faites un bilan, faites un suivi, et là, en fait, ce sera en concordance avec votre propre corps.

Et on n'a pas besoin d'être en surpoids ou en souspoids pour avoir ces accompagnements-là. C'est-à-dire qu'on peut se dire qu'on est en très bonne santé, mais finalement, vouloir aller encore mieux dans tout ça, prévenir justement l'âge qui avance, en se disant, tiens, là, je fais un peu un check-up, je regarde ce qui doit être mis en place. Est-ce qu'en plus, à côté de ça, ce n'est pas le moment de faire son dépistage ?

C'est vraiment faire ce moment un peu point dans sa vie, en se disant, là, je m'enlève tout ce qui est possible, comme petit souci qui pourrait arriver. Au moins, j'ai mis tout en place pour moi. Est-ce que tu penses qu'on peut ajuster son alimentation en fonction des phases par rapport à l'évolution, ses règles, etc.

? Oui, je pense qu'il faut s'écouter. C'est-à-dire que si on a beaucoup plus faim pendant son moment crucial, on va dire, du cycle, il ne faut pas culpabiliser non plus.

C'est-à-dire que ça reste des comforts, ça reste des réconforts. Au bout d'un moment, si on a sauté sur le magnum à 3 heures du matin, on ne va pas en faire une tnette. Ça nous a fait du bien.

Ça nous a rafraîchis en plus par les chaleurs qu'il fait en ce moment. Et ce n'est pas grave. Ce n'est pas ce que tu vas faire de façon ponctuelle qui va être important.

C'est ce que tu vas mettre sur le long terme. Donc, même si pendant un week-end, tu as abusé

de ouf, ce n'est pas très grave. Est-ce qu'on peut allier alimentation et plantes, tu sais, avec tout ce qui est phytothérapie pour booster, soutenir la libido ?

Je crois que par un moment, on m'avait parlé de tout ce qui est guarana, quelque chose comme ça, la plante là. Et en fait, ça boostait la libido. C'était des compléments phyto.

De mon avis, ce genre de choses comme la guarana, ce genre de choses, ça reste finalement des choses que même les sportifs utilisent. C'est-à-dire que c'est finalement un effet un peu coup de fouet. Sauf que le coup de fouet, c'est quoi ?

Ça va être un peu comme un Red Bull. Finalement, ça va accélérer ton rythme cardiaque. Donc, c'est là qu'on fait la corrélation.

Rythme cardiaque. Finalement, le sang qui pulse. Forcément, une érection qui va être de meilleure qualité.

Non, c'est là qu'on se trompe parce qu'encore une fois, on attend une réponse physique du plaisir, du désir et de l'excitation. Alors que c'est mental qu'il faut l'attendre. C'est ça, il faut que ça se concorde ensemble.

Maintenant, écoutez, allons voir de Feuchterton. On se retrouve dans quelques minutes.

[Speaker 2]

Souvent tu attends la nuit
Quand plus rien ne fait mal
Et tu rêves que tu t'enfuis
À la nage par le canal
Tu rêves d'un grand pays
D'une vie qui ennue
Comme celle que tu lis
Dans les pages des livres
Il est temps de vivre
Allons voir
Ce que la vie réserve
Par toi-même faire tes preuves
Et si c'était la mer à bois
Et bien que la mer t'abreuve
Le ciel sera toujours bas
À ceux qui vivent sans courage
Tu ne les écoutes pas
Quand ils disent n'est pas de ton âge
Et tu vas vers ce pays
Vers cette vie qui ennue
Comme celle que tu lis
Le soir dans les pages des livres
Il est temps de vivre
Allons voir
Ce que la vie réserve
Ce que la vie réserve
N'ayons peur
Prends-moi la main
C'est Exploration
Sur RCN

[Speaker 1]

Précédemment, Chloé, tu nous expliquais que manger en conscience pouvait largement influencer l'impact sur notre libido. Est-ce que tu peux me dire comment notre rapport à notre corps et à la nourriture, forcément, influence notre désir aujourd'hui ?

Ça aide beaucoup la confiance en soi, se sentir bien aussi, en confort dans son corps. Ça peut être bête, mais par exemple, te mettre sur le ventre dans le lit, est-ce que ça va être confortable pour toi ? C'est des petites choses qui n'ont l'air de rien, mais finalement qui impactent aussi.

Tu vas te sentir inconfortable, donc tu ne vas pas forcément faire des positions que tu aimes bien, des choses comme ça. Tu vas essayer de te mettre un petit peu de côté en disant je sais que j'avais eu mal, là c'était inconfortable, là ça m'appuie là, finalement c'est pas cool pour soi.

Et puis après, c'est aussi pour son image de soi, c'est-à-dire qu'on peut avoir un corps avec des formes, etc., se sentir très bien, avoir l'inverse, un corps qui, pour nous, serait dans les standards de beauté et pourtant ne pas se sentir bien, c'est vraiment propre à chaque personne et c'est juste se dire il faut que je me fasse du bien dans tout, c'est vraiment s'écouter et essayer d'être accompagné. Est-ce qu'on peut retrouver sa confiance en soi via une alimentation plus dit intuitive ? Disons que le fait que tu agisses sur ton alimentation, c'est aussi des fois une part de fierté en te disant voilà, là je sais que intérieurement je donne des bonnes choses à son corps, c'est prendre soin de soi et le soin de soi c'est ce qui va faire aussi que c'est la fabrique aussi un peu du bien-être intérieur et après forcément du bien-être en général.

Est-ce que pour toi le plaisir culinaire il peut être lié au plaisir sexuel ? Pour moi, la bouffe est érotique. On est d'accord, la bouffe c'est la bouffe.

C'est au contraire il y a, je pense qu'on peut faire des énormes parallèles, j'avais une collègue qui était dans ma classe, Marion Nico, qui avait fait justement tout un podcast à ce sujet et avec mon ancien prof, mon mentor je suis vraiment axée sur cette alimentation et tout l'érotisme finalement qui pouvait s'en dégager et j'avais trouvé ça super intéressant parce qu'effectivement c'est des moments que tu peux partager en couple la préparation du repas, c'est souvent très sacralisé dans les films d'amour etc. On voit un petit peu par exemple dans certains Disney, les spaghettis le bisou arrive etc.

C'est simplement pour dire que c'est des moments qu'on peut partager en couple et c'est pareil on sert de l'olfactif on sert de la bouche, on se sert de plein de choses qui finalement sont très intimes et personnelles, qu'on partage avec quelqu'un, donc finalement si on portait un regard un petit peu coquin à tout ça, ça peut vraiment être un bon démarreur. Oui, il y a une sensualité simplement qui se renforcerait dans tout ça. Et puis la beauté de l'assiette par exemple, ce script un petit peu d'assiette que tu fais, cette créativité finalement c'est ce que tu peux essayer de faire glisser un petit peu.

Est-ce que pour toi la culpabilité ou même la restriction, elle impacte le lâcher prise ? On parle toujours dans notre assiette mais même de façon générale, est-ce que la question peut se poser ? Effectivement, dans ta vie en général tu es trop carré, ou tu te fixes beaucoup de limites ou tu sais qu'à telle heure tu feras ça, puis à telle heure il peut y avoir une réponse un peu, je dirais pas négative que j'aime pas ce mot là, mais en soi ça peut forcément avoir un impact parce que comme tu le disais très bien, l'asexualité c'est de la spontanéité, c'est du lâcher prise donc s'il n'y a pas de spontanéité déjà naturelle dans ton quotidien tu vas pas l'inventer au bout d'un moment dans ta journée quand t'as envie. Oui, c'est sûr que tout ce qui est programmation, dans le calendrier tu mets une petite croix, là on va faire ça je sais que ça peut se poser pour les couples notamment qui ont des enfants où on se dit comment on va faire, parce qu'on aime rien garder à avoir une vie sexuelle à côté mais bon, ça peut aussi impacter sur le plaisir à côté. C'est cette petite croix effectivement que tu dis dans le calendrier dit de but en blanc comme ça effectivement ça donne pas envie parce qu'on se dit bon allez, mardi là on a mis une croix dans le calendrier mais qu'est-ce qu'on va en faire ? Est-ce qu'on se retrouve

bêtement devant le lit sans rien ?

Ou on se dit bah tiens on prend un moment pour nous à la maison ou à l'extérieur, on reste pas dans la chambre à coucher, on va à l'hôtel, j'extrapole totalement, mais finalement c'est un petit peu la mise en scène que tu vas faire de cette petite croix dans le calendrier qui est importante. Et puis c'est pas forcément sur l'instant T on peut se teaser un peu avant pour stimuler etc donc c'est pas forcément si négatif que ça. Non.

Je voulais savoir est-ce que l'alimentation émotionnelle elle peut brouiller les signaux du désir ? Tu peux un peu... Est-ce que bah on parlait un petit peu de tout ce qu'est alimentation qui nous stimule par l'essence etc est-ce que certains aliments vont nous stimuler et nous dire vas-y on a peut-être envie sur l'instant T alors que ça se trouve c'est peut-être des faux signaux.

C'est encore une fois super personnel le rapport que tu as déjà avec la nourriture. Il y en a pour qui c'est compliqué, pour qui effectivement ils s'alimentent juste par nécessité. D'autres qui prennent plaisir à l'alimentation, ça va déjà être un peu comment je vois ça.

Est-ce que vulgairement je bouffe sans faire attention ? Est-ce que par contre je suis du genre à mettre le petit brin de persil quand j'ai fini mes pâtes carbo et que j'utilise pas de crème ou de sacrilège ? Finalement c'est quelle intention déjà je mets dans le geste dans la cuisine ?

Comment je me comporte face à cette nourriture-là ? Et finalement effectivement en rallongement c'est les comportements qu'on a aussi au lit. C'est la gourmandise par exemple.

Cette péché capitaux c'est pas pour rien. Ça veut bien dire que la gourmandise c'est aussi la gourmandise en général. Si on est gourmand dans l'assiette, il y a plus de chances qu'on soit gourmand ailleurs.

Est-ce que on peut prendre soin de son corps tout autant pour l'allier à une façon de nourrir sa libido ? Prendre soin de son corps effectivement c'est de la nourriture de libido. C'est-à-dire que le fait de s'autoriser ce coiffeur, le fait de s'autoriser ce massage qu'on a eu tant en vie et qui on sait n'est pas forcément dans le budget mais qui va vraiment nous faire du bien.

Effectivement c'est tous ces moments-là qui vont se dire ça m'a fait du bien. En plus on se sent toujours assez bien sauf si le coiffeur nous a loupés mais en général quand on est contente de notre coupe etc on est les premières à aller voir notre chérie ou notre amoureuse en disant t'as vu ? J'ai changé de coupe et puis ça nous fait un peu un power sur le moment où on se dit tiens je suis belle, je m'aime bien et puis là je me sens relaxée je me sens bien.

Finalement si on se sent dans tous ces états positifs ça va forcément avoir un impact derrière. Est-ce qu'on peut parler d'une écologie du désir ? Je sais que c'est un terme qui est déjà ressorti.

Comment tu penses toi cette information ? Moi c'est la première fois que je t'avoue que je l'entends donc si toi tu avais déjà eu des infos sur ça moi je suis preneuse mais sinon c'est pas

quelque chose que moi j'ai déjà eu en réflexion. D'accord.

C'est vrai que quand tu me dis, moi c'est pareil c'est pas forcément des termes que j'ai entendu mais écologie du désir moi ça me fait un peu penser à un peu la microsphère, qu'est-ce qu'on doit faire dans ce monde finalement de l'érotique et bien c'est justement être spontané pour moi c'est vraiment la spontanéité le temps de qualité ensemble ou même toute seule mais se dire finalement plus je me fais du bien dans ma vie, plus je suis contente de ce que je fais, plus mon rapport, de toute façon que ce soit à la nourriture, au sexe ou autre, seront beaucoup plus sains et finalement par extension je me sens mieux dans beaucoup de domaines. Il y a quelques instants tu parlais de prendre un peu en conscience d'apprécier les repas de les préparer avec son ou sa partenaire un peu ritualiser le plaisir simplement au lit comme à table pour le coup est-ce que mettre autant d'attention à l'assiette que dans les prêts minaires ça peut justement booster ? Alors ça peut booster et ça peut aussi donner des fois des rythmes qui sont on parle souvent de santé sexuelle du couple avec les rythmes bon ça on le met à la poubelle et c'est simplement se dire mais finalement on a pris du plaisir un petit peu tout le temps dans sa journée, on a peut-être moins besoin en fréquence de sexe mais par contre quand on se laisse aller à vos sexes c'est pour quelque chose de qualitatif c'est juste pas on regarde le plafond on crie trois fois et on attend que ça se passe là on sait qu'on veut vraiment être dans ce moment-là parce qu'on l'a choisi et on désire ce moment-là On parlait il y a quelques instants de cuisiner ensemble, est-ce que ça peut être un jeu érotique justement ? Bien sûr, c'est ces moments-là où effectivement on essaie d'avoir des jeux avec l'olfactif, avoir le goût, l'odorat, tout est important finalement et c'est ces moments-là où on se dit bah tiens on voit un film je sais plus c'est lequel, j'ai cette scène où elle est devant le frigo et qu'elle fait tomber du miel dans sa bouche après elle mange des fraises et puis finalement lui il la rejoint et finalement le matin ils sont éclatés devant le frigo, il y a tout qui est par terre mais ça a été des jeux assez neuf semaines et demie le film et c'est vraiment des jeux érotiques où on est justement dans le plaisir, le froid, le chaud les sensations et finalement ça reste que ça, le jeu érotique, c'est des sensations et c'est là qu'on rejoint un peu l'idée générale de finalement le sexe n'a pas besoin de pénétration puisque ça reste une émotion la pénétration doit rester accessoire Est-ce que pour toi on peut utiliser certains aliments dans les jeux sensuels ?

Oui bah après ça c'est vraiment propre à soi en fait c'est un peu à l'imaginaire de chacun moi je pourrais dire bêtement des fraises, des choses comme ça quand d'autres sortiront des branches de céleri pour en avoir un fouet, enfin c'est vraiment très libre finalement.

[Speaker 2]

Tiens prends le poireau !

[Speaker 1]

C'est ça mais finalement c'est un univers qui doit être libre et qui vraiment moi je tiens à dire ça tout le temps c'est faites ce que vous voulez, le seul prérogatif que vous avez respecté c'est ce que je veux moi, le consentement la légalité, le reste faites vous plaisir avec vos poireaux Bon

en tout cas merci Chloé pour ce bel échange encore une fois. Le prochain sujet est à découvrir sur Instagram Sexpiration by Lucie

This file is longer than 30 minutes.

[Go Unlimited](#) at [TurboScribe.ai](#) to transcribe files up to 10 hours long.