

Désir hypo actif féminin :

10 minutes pour ne plus être démuni en consultation

Atelier pratique Gynazur 2026
Dr Armelle Compe



Cas Clinique

Patiente 46 ans, ménopause récente, couple stable

« Je n'ai plus de désir »

Que faites-vous ?

Les questions clés

Reformuler la demande

Depuis quand ?

Qu'est ce qui vous gêne ?

Plaisir conservé ?

Explorer les 5 dimensions

médical/somatique

psychique

couple

contexte (enfant , travail, charge mentale)

sens ,valeur (consentement, liberté, sécurité, pression)

Conduite à tenir

On ne traite pas une libido, on ne médicalise pas trop vite,
on traite une femme

- Pas de recette hormonale miracle (testostérone, THS)
- Expliquer le désir : Normaliser
 - désir réactif (avez-vous envie avant ou pendant)/désir spontané
 - les freins/les accélérateurs
- Agir sur les facteurs (douleur, fatigue, charge mentale, périnée....)

On n'augmente pas la libido on crée les conditions pour qu'elle revienne

Ce que les médecins et sage femmes peuvent proposer

- Traiter la douleur et la sécheresse
- Réévaluer les traitements
- Informer sur le désir féminin
- On érotise son partenaire ou autre....
- On se caresse seule
- On Sexplique/On Sexplore
- RDV amoureux: on ravive le feu, on souffle sur les braises 2/2/2
- Proposer de faire l'amour sans pénétration: on sort des scripts et de la performance, on prend le temps **SLOW SEXE**
 - *on sextote
 - *on réveille nos 5 sens
 - *on se masse
 - *on explore les zones érogènes
 - *dry humping
 - *on se caresse mutuellement

Ce que les médecins et sage femmes peuvent proposer ou pas

- Ejaculation précoce/Pénétration précoce

- dans la pénétration, c'est la femme qui invite chez elle, qui reçoit, on ne s'impose pas, on fait un petit compliment, c'est l'hôte qui guide la temporalité, l'apéro, le plat principal, c'est elle qui guide la danse

- Si le sexe n'était qu'une histoire de plaisir : les femmes seraient moins pénétrées et les hommes...

- Le vieillissement

- une force d'inertie difficile à vaincre pour l'homme

- une place à reprendre pour la femme

Et les traitements!!!!

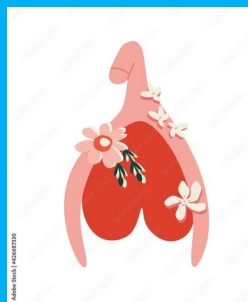
- Le traitement du SGUM
- Le THS
- Libidopatch
- Complément alimentaire de micronutrition pour la ménopause
- Certains traitements aux USA mais pas d'AMM en France
- Nouveautés :
 - crème de sidénafil
 - testostérone transdermique
- Pleine conscience
- Les interventions numériques (Brotto 2025)

Messages clés

Le désir naît à la rencontre du corps, de l'esprit, de la relation et du contexte de vie.

Le désir n'est pas un interrupteur que l'on allume.
Ce bouton n'existe pas mais le clitoris nous aide beaucoup!!!

En revanche, nous pouvons souvent identifier ce qui a disjoncté, ce qui consomme toute l'énergie, ce qui fait sauter les plombs...
Et parfois, il suffit de rétablir le courant pour que le désir refasse doucement surface.



BIBLIOGRAPHIE

International Menopause Society , International Society for the Study of Women's Sexual Health

Consensus International ICSM Kinsberg 2025

Contexte des Sexualités en France 2023

Johnson 2024 :Topique sildenafil

Davis S BMP: testosterone