

N'ayez pas honte

L'amour, le sexe font partie de la vie, de nous. Cela semble une évidence. Il suffit de voir le foisonnement de livres, d'articles, de magazines, de tests, de forums sur le sujet. Beaucoup de personnes sont en demande de ce genre d'informations, de conseils, de solutions. En effet, pour certaines d'entre elles, faire l'amour pose problème.

À l'adolescence, l'acte sexuel fait peur ; c'est une peur de l'inconnu, une peur de mal faire. C'est une réaction tout à fait normale. Mais, la peur de l'amour à l'adolescence est-elle toujours aussi forte de nos jours ? En effet, dorénavant, pour nombre de jeunes, élevés avec la pornographie qui est présente partout, la notion même de sexe est quelque peu galvaudée. Ce qui compte pour eux c'est la performance, l'acte sexuel, le sexe pour le sexe. On ne parle plus de faire l'amour. Dans des cas extrêmes, c'est à se demander si le partenaire avec qui ils pratiquent l'acte sexuel a réellement de l'importance et si son accord a même été sollicité. Ils veulent reproduire les performances et les comportements vus dans les films. Or, demander ce genre de choses à des jeunes filles qui commencent à peine à avoir une vie sexuelle, n'est-ce pas immonde, aberrant, insensé, voire destructeur ?

Plus tard, en avançant en âge, certains, plus généralement certaines, finissent par détester faire l'amour. Plusieurs raisons peuvent être invoquées. Elles sont tombées dans la routine du couple : tel jour, telle heure, telle position ? Elles peuvent avoir été déçues par des partenaires qui ne pensaient qu'à leur plaisir personnel. D'autres pensent également que le sexe, c'est sale.

Or, il ne faut pas oublier que faire l'amour est un partage mutuel. Il ne faut pas hésiter à se parler, à communiquer s'il apparaît une perte de désir dans le couple. Cela ne signifie pas toujours qu'il n'y a plus d'amour entre les deux partenaires.

C'est peut-être dû à la routine, au stress, au manque de temps, à la fatigue, etc.

Dans ces cas-là, le problème n'est pas insurmontable. Il suffit parfois d'aménager ses journées, de trouver des moments de pause pour se retrouver à deux, d'innover, de tenter de susciter le désir dans les yeux de son partenaire, d'organiser une soirée romantique, de prendre un bain avec une ambiance zen, etc.

Quoi qu'il en soit, la condition première pour bien faire l'amour, c'est d'être amoureux de son partenaire. Cela doit se pratiquer dans le respect de l'autre ; il faut avoir des égards, être attentionné ; il faut rechercher le plaisir de son partenaire avant le sien ; il ne faut surtout pas oublier les préliminaires qui font partie intégrante de l'acte sexuel.

Aimer le sexe dans toutes ses formes n'est pas honteux à condition que cela ne nuise pas autrui et que cela se fasse dans le respect des lois.

L'acte sexuel pratiqué dans les règles de l'art permet d'atteindre la plénitude. On se sent tout de suite mieux après. C'est un bon moyen de se relaxer. Cela peut même permettre à certaines personnes de revivre, de se redécouvrir, de s'épanouir dans sa vie en général.

Des recherches ont d'ailleurs prouvé que faire l'amour permet de rajeunir par la production d'un grand nombre d'hormones (dopamine, sérotonine, endorphine, oestrogènes, etc).

Donc rappelez-vous et appliquez cette devise, en vogue dans les années 70 : « Faites l'amour, pas la guerre ! ».

Au sujet de l'auteur

Co-auteurs : BRUNET Isabelle (spécialiste en développement personnel) et GAWELIK Katy (Docteur en droit, spécialiste en bien-être et en épanouissement personnel).

N'hésitez pas à visiter le site : <http://www.abondance-editions.com> et à télécharger les ouvrages gratuits.

Source: <http://www.webmaster-gratuit.com>