

## Les 6 secrets d'une sexualité épanouie

J'ai peur? De nos jours, vivre à deux est le plus formidable défi, qu'il nous est donné de vivre. Un mariage sur deux conduit directement au divorce. C'est la première fois sur les sites de rencontres que les femmes au niveau des inscriptions arrivent à égalité des hommes. Quelque chose est en train de changer fortement dans les mœurs. Un adulte sur deux avoue avoir été infidèle. Pourquoi? L'infidélité a avant tout une cause sexuelle. Vous monsieur, avec votre femme vous aimeriez faire l'amour plus souvent avec un peu d'originalité. Vous Madame, vous aimeriez que votre mari fasse attention à vous un peu plus la journée, vous regarde un peu plus, vous murmure des mots doux pour avoir un peu plus de désirs. Une chose est commune, il est très difficile d'exprimer réellement vos désirs sexuels avec votre conjoint (e). Cependant, c'est la clef d'une relation harmonieuse. On pourra affirmer ce que l'on veut, une sexualité équilibrée est la source de moins d'agressivité dans le couple. « Faites l'amour, pas la guerre » n'a jamais été aussi d'actualité et aussi vrai sur un plan psychologique. Pour éviter la guerre, même les femmes rattrapent les hommes dans l'infidélité et assument enfin leurs désirs sexuels. Les rencontres sur internet sont un moyen de faire l'amour sans engagement total et sans identité. Mais peut-on sauver son couple? J'en suis convaincu, avec les 7 règles ci-dessous. Même si vous n'êtes pas en couple, avec les conseils que je vous donne, ça vous permettra de le ou la garder pour éviter qu'elle ou qu'il n'aille voir ailleurs?

Secret N° 1 : Aimez l'autre La baisse du désir est aussi une baisse d'admiration. Personne n'est parfait, pourtant on retient souvent les défauts. Faites une liste de ses qualités, car vous aussi avez des défauts? Secret N° 2 : Parlez, encore et encore Pourquoi internet à un succès aussi formidable? On se fait des confidences virtuellement sans peur du jugement de l'autre. Renouer le dialogue avec votre conjoint (e). Ne plus se dire « tu » dans le couple, c'est froid et accusateur. Imaginer la différence entre : « Prends-moi le sexe » et « Ma chérie, serre-moi le sexe plus fort ». Une femme est extrêmement sensible à la parole, alors qu'un homme au physique. Secret N° 3 : Négociez la sexualité Difficile à lire cette règle! Cependant, homme et femme n'ont pas les mêmes besoins. Il faut absolument se mettre d'accord en énonçant ce qu'il vous manque au niveau sexuel. Par exemple, la fréquence des rapports, vos fantasmes, etc. Et essayez de trouver un compromis. Un homme en appliquant la règle 2, pourrait dire « Ma chérie, j'aimerais bien que tu me fasses un jour? » Secret N° 4 : Devenez des initiateurs On entend à souvent à tort les femmes dire « ce n'est pas un bon coup », mais plus rarement les hommes critiquant leurs partenaires, etc. Or, mesdames, dans un lit, on est deux, vous êtes autant responsable d'une mauvaise nuit que votre partenaire. L'un apporte de l'action et vous de la douceur. La symbiose fait un acte d'amour réussi. L'homme n'est pas plus responsable que la femme. Pour la fréquence des rapports, les sexologues sont unanimes. Plus vous faites l'amour et plus vous aurez envie de le faire. Si donc vous plaignez de trop rares rapports, essayez de convaincre votre partenaire de le faire plus souvent. D'une fois pas semaine, passez à deux fois, etc. et le manque de désir s'atténuera petit à petit. Secret N° 5 : Séduisez-vous Faire l'amour devrait être un rituel avec toute une préparation. Une douche plus froide que chaude, car cela donne du tonic. Un peu de parfum, des petits coussins pour les positions, des ustensiles, même si vous n'avez jamais essayé il n'est jamais trop tard. Et si vous pouvez changer de décors. L'essentiel est de briser la routine. Un acte d'amour se prépare aussi la journée, sortez allez diner, faites des activités ensemble, « frottez vous » la journée etc. Il est difficile de désirer l'autre si ce moment n'a pas été préparé? Secret N° 6 : Faites l'amour et oubliez le reste L'amour se compose donc de 3 parties : Avant, pendant et après. En effet « l'après » est aussi important, généralement surtout la femme aime les marques de tendresse et d'affection. Un « je t'aime » après l'amour est encore plus important qu'un avant. De ce fait, vous préparez le prochain rapport amoureux. Rien n'est tabou dans la sexualité, il faut seulement le faire comprendre à l'autre et essayez doucement et petit à petit d'autre jeu. Mais dire non avant d'essayer est un tabou qui n'est pas bon pour le couple. Pendant l'amour parlez vous, si c'est bon dites le, vous voulez qu'il ou qu'elle vous touche à un endroit, dites le aussi, cela excitera l'autre. Les commentaires sont les meilleurs aphrodisiaques au monde. Les préliminaires sont les prémices de l'excitation. La tendresse est son représentant. Alors ne les négligez pas, le plaisir de la jouissance peut être multiplié par 2 ou 3 s'ils ont été réussis.

### Au sujet de l'auteur

Eric Cordier est le webmaster du site [A Coeur Ouvert](#)

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