

## POUR UNE SEXUALITÉ PLUS ÉPANOUIE DANS LE COUPLE

Le sexe est un acte qui est censé vous laisser satisfait et heureux, mais parfois ce n'est pas le cas. Cela peut être dû à la douleur ou à l'inconfort, au stress ou à un faible niveau de confiance. Le sexe fait partie de nous mais il peut être compliqué à comprendre, parfois même, compliqué à mettre en œuvre. Il peut s'agir de désirs et de fantasmes inavoués, parfois même méconnus, enfouis dans notre inconscient. Cependant, en adoptant quelques moyens simples, vous pouvez profiter d'une sexualité plus saine et beaucoup plus satisfaisante.

### DITES CE QUE VOUS VOULEZ VRAIMENT

C'est très important. Votre partenaire ne saura pas de quoi vous êtes d'humeur avant que vous ne le lui disiez. Personne ne peut lire dans les pensées. Connaissez-vous mutuellement les zones érogènes pour savoir ce qui excite votre partenaire. Lorsqu'il fait quelque chose que vous aimez, ou fait quelque chose que vous n'aimez pas, vous devriez le lui faire savoir afin d'obtenir un maximum de plaisir pendant les rapports sexuels. En réalité, votre épanouissement sexuel est entre vos mains, par conséquent, il ne sert à rien d'accumuler des frustrations inutiles qui, à la longue, peuvent aboutir à des problèmes beaucoup plus sérieux tels que la dépression, la scission de votre couple ou le manque d'estime de soi.

### UTILISEZ LE BON LUBRIFIANT

Ceci s'applique aux femmes : tout comme l'humidité fait partie du sexe, il en va de même pour la sécheresse, que vous soyez d'humeur ou non. Les femmes n'ont presque jamais les 20 minutes de préliminaires dont elles ont besoin, en moyenne, pour être bien lubrifiées avant les rapports sexuels. Parfois, des facteurs comme l'accouchement, l'allaitement ou la ménopause peuvent aggraver cette situation. Dans de tels cas, il est donc préférable d'utiliser un lubrifiant artificiel qui ne provoque pas d'allergie chez vous et votre partenaire et qui peut faire du sexe une activité douce et agréable. Évitez l'huile pour bébé ou les lotions corporelles si vous utilisez un condom en latex. Un bon lubrifiant évitera que votre partie de plaisir ne devienne un cauchemar.

### DEMANDEZ L'AVIS D'UN MÉDECIN EN CAS DE PROBLÈME

Le sexe est un acte qui est censé vous laisser satisfait et heureux, mais parfois ce n'est pas le cas. Cela peut être dû à la douleur ou à l'inconfort, au stress ou à un faible niveau de confiance. Le sexe fait partie de nous mais il peut être compliqué à comprendre, parfois même, compliqué à mettre en œuvre. Il peut s'agir de désirs et de fantasmes inavoués, parfois même méconnus, enfouis dans notre inconscient. Cependant, en adoptant quelques moyens simples, vous pouvez profiter d'une sexualité plus saine et beaucoup plus satisfaisante.

### **EXPLOREZ DIFFÉRENTES CHOSES ENSEMBLE**

Un changement de position ou une nouvelle activité sexuelle peut rendre le sexe très agréable et excitant, ajoutant ce plus qui manquait dans votre vie sexuelle. Laissez-vous tenter par les jeux de rôle, les jouets sexuels ou même le bondage léger si vous aimez pimenter les choses dans le lit. De plus, continuez de bouger vers la gauche, la droite, le haut et le bas, dans la même position pour augmenter le plaisir.

### **DORMEZ SUFFISAMMENT**

Obtenir votre dose de 8 heures de sommeil est très important pour une séance de sexe saine et épanouie. Le manque de sommeil peut vous fatiguer et vous empêcher d'être d'humeur à avoir des rapports sexuels. Il peut même abaisser la libido chez les hommes et, dans les cas extrêmes, il peut entraîner une dysfonction érectile. Alors, reposez-vous bien pour profiter de votre temps privé avec votre partenaire.