

## **RAVIVER LA FLAMME DANS SON COUPLE**

Après la phase initiale de « lune de miel », où tout ce qui concerne votre partenaire est sexy et excitant, la platitude d'une routine finit par s'installer. Les plaintes les plus fréquentes, de la part des couples sont qu'ils n'ont pas assez souvent des rapports sexuels et/ou qu'ils ressentent un manque de connexion émotionnelle ou manquent d'étincelles.

Ajoutez les enfants, les carrières exigeantes et les facteurs de stress quotidiens de la vie et vous avez encore plus de défis à relever pour maintenir une vie sexuelle convenable.

Bien sûr, vous pourriez juste trouver un nouveau partenaire et revivre cette phase « lune de miel ». Cependant, si vous fuyez la frustration sexuelle dans votre relation actuelle, que ce soit pour poursuivre une autre liaison ou pour abandonner votre partenaire, vous vous retrouverez certainement avec le même défi, à un moment donné. Voici plutôt quelques conseils positifs et proactifs qui vous permettront de raviver le feu sexuel dans votre relation.

### **FAITES DE VOTRE RELATION SEXUELLE UNE PRIORITÉ**

Au fil des ans, nous avons tendance à laisser nos relations affectives et sexuelles avec nos proches prendre le pas sur toutes les autres responsabilités de la vie. Nous tenons notre connexion pour acquise, et souvent nous ne réalisons pas que nous avons besoin d'un apport d'énergie et d'engagement, surtout quand il s'agit de sexe.

Il y a une infinité de façons de faire de vos relations sexuelles une priorité. Mais l'une des astuces les plus simples est de flirter. Le flirt est un moyen puissant de garder le feu de l'amour attisé. Sa particularité est qu'il peut être fait presque à tout moment. Le flirt peut être subtil ou plus ouvert, allant de courriels ou de textes sexy, d'un contact en passant, d'un regard profond dans les yeux de votre partenaire ou d'un murmure d'un désir à son oreille. Prenez l'engagement de flirter tous les jours avec votre partenaire et le résultat suivra.

### **RAVIVER D'ABORD L'INTIMITÉ NON SEXUELLE**

Souvent, les couples sont aux prises avec de la frustration sexuelle parce qu'il y a de la frustration ailleurs dans la relation, c'est un simple report. Ainsi, l'intimité non sexuelle est une base essentielle pour une vie sexuelle dynamique et épanouie. C'est ce qui

nourrit un sentiment de romantisme et de proximité émotionnelle, ce qui rend le sexe beaucoup plus sensuel.

Nous savons tous que la sexualité ne se limite pas à l'acte sexuel. C'est là qu'intervient l'intimité non sexuelle. Bien qu'il existe de nombreuses façons de la cultiver, essayez, pour commencer, de prendre un moment que vous vous consacrez exclusivement, à la fin de la journée. Cet exercice peut être aussi court que 30 secondes ou une minute. L'important, c'est d'être bien présent, se regarder dans les yeux ou se serrer profondément dans les bras l'un l'autre. Après, vous pouvez passer aux tâches de la soirée, qu'il s'agisse de préparer le dîner ou d'aller au gymnase. De plus, si vos enfants sont là, ils se sentiront réconfortés en regardant leurs parents prendre le temps de montrer de l'affection l'un pour l'autre. Vous serez à la fois un excellent partenaire et un modèle de relation.

### **S'ENGAGER À UNE OU PLUSIEURS SOIRÉE(S) DE RENCONTRES SEXUELLES**

Aussi simple que cela puisse paraître, faire l'amour ravive la flamme, et ne pas faire l'amour l'éteint. Alors, engagez-vous pour une nuit ou des nuits où vous ferez l'amour. Vous pouvez vous amuser en flirtant tout au long de la journée jusqu'à votre nuit de sexe pour aider à optimiser l'énergie sexuelle. En même temps, évitez les stéréotypes des magazines et films pornographiques. Laissez les choses en l'état. Si vous êtes fatigué, reconnaissez que vous êtes fatigué, mais faites quand même l'amour.