



Tout Est Possible

Toutestpossible.be: un site pour vous aider à devenir la meilleure version de vous-même et à cheminer plus sereinement sur les routes de la vie.

Fiche thématique

Comment introduire plus d'érotisme dans votre couple?



Florence Bierlaire
Psychothérapeute (Thérapie systémique- Hypnose Ericksonienne- ANC)
Sexologue clinicienne
DU sur les troubles du comportement alimentaire à Paris
Tabacologue

Clinique Antoine Depage
101 avenue Henri Jaspar
1060 Bruxelles
02 538 61 40
GSM: +32 472 72 74 86
Florence.bierlaire@toutestpossible.be
www.toutestpossible.be



« Comment introduire plus d'érotisme dans votre couple »



Vous avez l'impression d'être entré(e) dans une routine sexuelle ?

Vous avez l'impression d'avoir trouvé « les boutons » qui marchent et vous n'utilisez plus que ceux-là ?

Vous avez l'impression de vous encroûter et de vous laisser aller ?

Que faire pour redynamiser son couple ?

C'est la question à laquelle nous tenterons de répondre dans cet article consacré à l'érotisme.

Préambule

Ces outils peuvent aider les couples qui ont une relative bonne entente mais qui se sont laissés prendre par toutes les activités ou obligations quotidiennes et qui veulent se retrouver.

En effet, la sexualité humaine fonctionne parfois en entonnoir : on tente moins de choses après 5 ans ou 10 ans.

Souvent quand on a découvert « *la formule qui marche* », on continue à l'appliquer inlassablement, se limitant ainsi à quelques rituels précis. Or, je peux adorer la tarte à la framboise mais si j'en mange tous les jours, à un moment donné, elle n'aura plus la même saveur ! Sans compter qu'au cours de notre évolution, nos besoins et nos envies peuvent changer, évoluer.

Réinvestir dans sa sexualité demande du temps, une certaine énergie et une part d'engagement.

Si vous n'avez pas l'envie profonde de recoller les morceaux, le problème est peut-être à trouver au sein du couple même. Le manque de désir n'étant alors que le symptôme d'autre chose qui dysfonctionne dans la sphère conjugale.

Il est donc important d'être d'abord au clair avec ce qu'on recherche et ce qu'on est prêt à y investir.

Pour d'autres, ce sont des traumatismes ou des peurs plus ancrées qui freinent l'épanouissement, un traitement thérapeutique sera alors nécessaire. Un travail de fond permettra à la personne de guérir de certaines blessures, de se libérer du regard de l'autre, de se libérer de ses zones d'ombres.

Enfin, certaines personnes sont entrées dans l'évitement à cause d'un autre problème : éjaculation prématurée, dysfonction érectile, dyspareunie (douleurs à la pénétration), vaginisme... Là encore ne laissez pas ces symptômes pourrir votre vie, des solutions existent et la sexualité ne se limite pas à la pénétration. N'hésitez pas à consulter un sexologue, il est là pour vous aider à retrouver plus d'harmonie.

Hommes et femmes, tous égaux ?



En matière de sexualité, les hommes et les femmes ne partent pas vraiment sur le même pied :

Dès le plus jeune âge, le garçon est habitué à toucher son sexe, il a déjà fait connaissance avec lui ne fut-ce que pour accomplir ses besoins naturels d'uriner.

D'une façon ou d'une autre, l'homme voit et manipule son sexe tous les jours ☺

Les femmes se connaissent moins et prêtent moins attention à leur sexe au quotidien.

Beaucoup n'ont jamais regardé leur sexe dans un miroir et encore aujourd'hui, certaines femmes ne se sont jamais masturbées. Les mentalités ont bien sûr évolué mais du chemin reste à faire.

Or pour être à l'aise dans sa sexualité, il faut déjà comprendre comment on fonctionne soi-même ;-)



L'homme et la femme, ne disposent pas non plus des mêmes signaux pour exprimer leur désir : pour l'homme c'est assez clair, son érection est un révélateur de son excitation (pas que), chez la femme, le désir peut monter plus lentement et les signes peuvent être plus diffus.

La nature du désir est souvent plus sensible chez la femme, elle a besoin de se sentir désirée (sans pour autant être harcelée ;-).

Son désir n'est pas toujours purement sexuel, parfois il s'agit d'un désir de proximité avec l'autre ou encore d'un désir d'être rassurée sur le couple, sur l'affection que l'autre lui porte.

Petite note dédiée aux femmes

Découvrir son corps est une étape essentielle : pouvoir le toucher, être à l'écoute des sensations agréables, apprendre à stimuler son clitoris...

Le but n'est pas de se priver du plaisir interactif ☺, ni de s'isoler mais bien de mieux se connaître et ainsi mieux guider son partenaire.

La sensualité est un état d'esprit, vous n'avez pas besoin de ressembler à Kate Moss ou toute autre icône de la mode. Plus vous vous à l'aise avec votre propre corps (quel qu'il soit), plus la sensualité va pouvoir se dégager. Et cette « aisance » peut se retrouver aussi bien dans votre façon de marcher, de bouger, de manger, de vous habiller.

La fluidité et la volupté implique d'être ni trop tendue, ni trop relâchée (sinon vous partirez davantage vers l'endormissement ☺)

Petite note dédiée aux hommes

Pour vous aussi l'exploration de votre corps pendant un rapport peut être pleine de surprises : vous pourriez bien découvrir que d'autres régions que votre pénis sont riches en sensations agréables ☺

Souvenez-vous messieurs, que souvent l'ambiance aura plus d'importance pour la femme et quand je parle d'ambiance, je ne parle pas seulement de petites bougies ou d'un feu d'artifice au clair de lune mais aussi de l'entente quotidienne au sein du

couple. Pour la femme, ce qui précède le rapport va influencer plus fortement son désir.

A savoir aussi qu'une parenthèse entre quotidien et sexualité est parfois plus indispensable pour la femme que pour l'homme

Note pour tous ☺



- Une clé importante pour accéder à la sensualité : se débarrasser des diktats de la société, de l'idée qu'il faut avoir un orgasme à chaque fois, de l'idée de compétition et de performance. Ce n'est pas parce qu'il n'y a pas de tonnerre et d'éclairs qu'il ne se passe rien ! L'énergie du jour n'est pas celle d'un autre jour.

- Activez votre imaginaire érotique et anticipez sont deux autres astuces à ne pas négliger : Votre esprit vagabonde ailleurs en journée ? Profitez-en pour l'orienter vers une rêverie agréable, sensuelle, érotique où vous vous sentez, vous vous trouvez et vous êtes comme vous voulez vous trouver et être ! Vous pouvez être très surpris de l'impact que ces images peuvent avoir sur votre vie sexuelle réelle ☺.

- Maintenant, pour se projeter, il faut être disponible, tant sur le plan physique que psychique, de là l'importance de prendre le temps de se détendre, de se poser, de rêver, d'être bien avec soi. Cette notion expliquerait le fait que la sexualité reprend parfois de l'élan durant les vacances !

- Ayez suffisamment de distance que pour garder votre propre identité et rester en contact avec vous-même.



Ayez suffisamment de proximité que pour entretenir les points communs et la complicité.

En d'autres termes, offrez-vous aussi bien des points de rdv que des moments d'absence ;-). Gardez une part de mystère car un peu de manque favorise le désir !

- Lâcher le contrôle, c'est aussi lâcher les pensées parasites et négatives du style : «*Est-ce que je fais bien ?*» «*Est-ce que je ne suis pas trop ceci ou cela?..*»

Concentrez-vous sur le bien-être, le moment de partage et les sensations agréables... ne laissez rien d'autre vous distraire ☺

- De quoi parlez-vous avec votre partenaire ? Boulot, enfants, problèmes domestiques, autres potins ?

Et bien pourquoi pas aussi parler sexe, se taquiner, se prendre une soirée à deux de temps en temps pour déconnecter de soucis quotidiens ?

Plus la complicité sera là, plus vous rirez ensemble, plus il vous sera facile de vous retrouver sous la couette ;-)

- Ne gérez pas votre relation affective et sexuelle comme vous gérez vos affaires au travail : un bisou machinal au réveil, des affaires à régler, des choses qui doivent rouler parfaitement. Sortez de votre routine, ne soyez pas juste absorbé(e) par le quotidien.

Faites des sorties en couple (sans que le point de départ ne signifie automatiquement le point d'arrivée) : parfois l'affection mènera à la sexualité, parfois pas ;-)

- Concernant votre corps, apprenez à le bouger pendant le rapport, le mouvement joue un rôle important dans la perception des sensations de plaisir.

Un corps en mouvement crée davantage de sensations et d'émotions tant pour l'homme que pour la femme.

Laissez vos bassins danser et s'harmoniser.



- Redevenez touriste de votre corps et soyez curieux, ouvrez-vous doucement à de nouvelles choses.

Opérez par petits changements, à doses homéopathiques : si vous n'êtes pas habitués à manger épicé, ne mettez pas trop de piment d'un coup ;-).

Elargissez votre répertoire habituel à votre rythme. Trop de créativité n'est pas toujours bénéfique, un peu de routine est aussi sécurisant et stabilisant.

Vous pouvez tester certains gestes, certaines paroles, certaines surprises pour stimuler l'autre. J'ai bien dit stimuler et non pas s'acharner. Si quelqu'un n'a pas faim, ce n'est pas la peine de le bourrer de gâteaux ;-)

Petite remarque :

Il ne s'agit pas de se soumettre ou de se nier pour l'autre. Vous ne devez pas tout accepter au nom de l'amour, ne vous forcez pas si une répulsion se pointe.

– Explorez la polarité d'excitation : intérieurs des bras et avant-bras, joues, lèvres, cou, poitrine... autant que la polarité sentimentale (mains, nuque, tête.).

– Ne sous-estimez pas non plus l'importance d'un regard intense et pénétrant ☺.

– Favorisez le jeu et donnez-vous des codes:

– « *On fait l'amour* » pour le grand jeu

– « *On se fait un petit coup ce soir* » pour quand l'énergie est moindre !

– On peut avoir des besoins différents d'un jour à l'autre : parfois on a envie de manger pour manger (fastfood), parfois on a envie de manger pour faire la fête (repas plus gastronomique).

– Acceptez vos différences :

– A vous les femmes, accueillez vos qualités féminines de volupté et de douceur.

– A vous les hommes ne rejetez pas votre énergie mâle .



En bref, prenez soin de vous, prenez du temps pour vous, découvrez votre corps, explorez le pouvoir des préliminaires et de votre imaginaire érotique. La sexualité n'est pas une sphère à part de votre vie, elle dépend de multiples facteurs.

Sur ce, je vous souhaite de doux câlins !

Florence

Pour potentialiser votre bien-être et vous aider à devenir la meilleure version de vous-même !