

Pimente ton couple

www.pimentetoncouple.com

Allons à l'essentiel, voici la check list des astuces simples que vous pouvez mettre en place pour briser la routine qui s'est introduite dans votre quotidien.

Communication & Complicité : Révélez-vous à votre partenaire

- Retrouvez votre complicité en vous remémorant des choses qui vous faisaient rire avant. Et si vous vous amusez à faire pareil maintenant ?
- Faites une nouvelle activité en couple pour rompre avec la monotonie. Voici quelques idées : un cours de danse, du sport, du jardinage, cuisiner ensemble...
- Accordez-vous des moments de détente : allez vous promener main dans la main, blottissez-vous l'un contre l'autre devant un film/une série.
- Ayez des moments de tendresse en journée : embrassez-vous, prenez-vous dans les bras, dites-lui que vous l'aimez ...
- Souvenez-vous de pourquoi vous êtes tombé amoureux/euse de lui/elle et demandez à votre partenaire de répondre en retour.
- Revivez votre premier rendez-vous : Réorganiser ce moment en retournant sur ce lieu riche en souvenirs.
- Trouvez un objectif commun et faites en sorte de le réaliser, cela renforcera votre complicité.
- Faites lui savoir que vous l'aimez avec des mots, des gestes/actions.
- Une fois par semaine faites une sortie, elle n'a pas besoin de coûter cher, une promenade, un cinéma, juste un moment en dehors de la maison.
- Faites plaisir à votre partenaire en l'accompagnant dans son activité favorite et ainsi partager du temps avec lui/elle, ce sera l'occasion de sortir ensemble et de vous intéresser un peu plus à lui/elle.

Important : Prenez le temps de dialoguer sur tous les sujets qui vous passent par la tête - évidemment, il y a un temps pour tout.

Choisissez le moment opportun pour avoir une conversation à cœur ouvert. Oubliez les jugements, le but est d'arriver à comprendre votre partenaire et à trouver des solutions ensemble lorsqu'il y a des problèmes/tensions.

Séduction

- Reprenez l'habitude de séduire votre partenaire régulièrement avec des gestes, des attentions et des mots.
- Surprenez votre partenaire avec une nouvelle coupe de cheveux, un nouveau maquillage, une nouvelle tenue sexy... En faisant cela, vous lui ferez savoir qu'il compte toujours pour vous et que vous faites des efforts pour lui plaire.
- Préparez un apéro/un dîner avant son arrivée, faites-vous beaux pour l'occasion, éteignez la tv et les téléphones et prenez le temps nécessaire pour communiquer sur ce que vous ressentez actuellement et quelles sont vos envies du moment.
- Faites-lui une surprise : un cadeau (hors occasion) qui serait caché sous son oreiller, un mot doux glissé dans sa poche ou collé sur le miroir de la salle de bains, une sortie imprévue...

Sexualité

- Faites l'amour ! Le matin, le midi, l'après-midi, le soir, la nuit, faites l'amour ! C'est la seule bonne routine du quotidien.
Le sexe ça rapproche, c'est une évidence, la connexion se fait et c'est l'osmose parfaite.
- Dans les moments d'intimités, sous la couette, prolongez les préliminaires et innovez avec de nouvelles [positions](#).
- À cours d'idées pour vos galipettes ? le jeu est la solution pour diversifier tout cela - Voici d'ailleurs le jeu que nous avons conçu pour [pimenter votre vie de couple](#).
- Regardez un film hot ou un porno ensemble, le but est de vous exciter mutuellement et de vous donner des idées coquines.
- Utilisez des sextoys pour pimenter vos relations sexuelles. Et si vous pensiez à vous offrir un nouveau petit jouet ? Ainsi, vous découvrirez d'autres plaisirs/sensations au lit.
- Soyez sensuelle/sensuel dans vos gestes, dans votre façon de le/la regarder... mettez de l'érotisme dans tout ce que vous entreprenez
- Découvrez ses zones érogènes et rendez dingue de désirs votre partenaire, ainsi la température montera progressivement et votre câlin n'en sera que plus torride
- Osez lui chuchoter des mots crus

Important : La communication pendant l'acte sexuel est primordiale parce que votre partenaire n'est pas dans votre tête et ne sait pas ce que vous ressentez dans votre corps.

Vous avez confiance en votre partenaire, il ne vous juge pas, tout ce qu'il souhaite théoriquement, c'est votre bonheur. Vous savoir satisfait/e le/la transportera de plaisir et l'excitera sans aucun doute. Alors, n'hésitez pas à guider votre partenaire sur [les positions](#) ou actions que vous aimeriez qu'il vous fasse.

Voici encore quelques idées pour sortir du train-train quotidien

- Organisez une escapade pour vous reconnecter. La famille s'est bien, mais passer un petit moment ensemble sans dire de partir en vacances à l'autre bout du monde, c'est tout aussi important.
- Câlinez ailleurs que dans votre lit, pourquoi pas vous réserver une chambre d'hôtel ou encore mieux pour offrir une nuit dans une loveroom.
- Osez l'imprévu ! Faites quelque chose d'excitant pour pimenter votre vie de couple, par exemple attacher le/la pendant une courte session lors d'un ébat amoureux, imaginez un scénario coquin que vous pourriez réaliser, osez le strip-tease, acheter de la littérature érotique et lisez-vous des passages pour vous émoustiller...

Important : les efforts ça se fait dans les deux sens. N'hésitez pas à communiquer avec votre partenaire sur vos envies, vos attentes et vos frustrations. Parfois, il suffit simplement de parler en toute spontanéité pour sortir de l'impasse.

Profitez des petits moments de bonheur dès que cela est possible.

Vous formez une équipe, restez bienveillant et compréhensif l'un envers l'autre.

Nous espérons que nos petits conseils vous seront utiles.

Virginie & Florent pour vous servir.