

## Connect

### Mode d'emploi

Grâce à ces missions, vous apprenez à (re)créer plus d'intimité et de connexion dans votre couple, en passant plus de temps ensemble et en prenant un peu de distance l'un·e par rapport à l'autre. Vous n'êtes pas obligé·e de faire les exercices tout de suite. Prenez une semaine (ou plus si vous le souhaitez) pour les planifier, y réfléchir... Il est important que vous respectiez l'ordre. Vous vous sentez mal à l'aise avec une mission ou certains exercices vous semblent difficiles? Parlez-en ensemble et faites appel à un·e sexologue si les problèmes sont plus profonds.

Flair

## Connect

### 1 Baladez-vous ensemble chaque jour de cette semaine.

Se promener est le moyen idéal pour apprendre à se connaître encore mieux. Même si vous établissez moins de contact visuel, cela reste un bon moyen de communiquer. Pour beaucoup de gens, c'est une façon plus facile de parler. Il est également permis de rester silencieux·se et de profiter de la compagnie de l'autre pendant la balade.

Flair

## Connect

### 2 Prévoyez (au moins) un moment seul·e pour vous cette semaine.

Pour pouvoir se désirer (à nouveau), il faut parfois prendre de la distance. Dans un couple, vous devez conserver une part de liberté. En vous laissant de l'espace, vous vous rapprocherez l'un·e de l'autre. Lisez un livre, allez à la salle de sport, retrouvez vos ami·e·s... faites quelque chose que vous faites uniquement pour vous et qui vous plaît!

Flair

## Connect

### 3 Partez à la recherche de vos stimuli sexuels.

Le désir ne vient pas naturellement. Si vous n'êtes pas ouvert·e aux stimuli, vous n'en aurez pas envie. Ces stimuli sont différents pour chacun·e : un câlin, une odeur, mais aussi des choses que l'on n'associe pas immédiatement au sexe. Tout stimulus peut devenir un stimulus sexuel.

Cette semaine, découvrez ceux qui vous conviennent et parlez-en ensemble.

Flair

## Connect

### 4 Qu'est-ce qui rend votre relation si forte?

Cette semaine, vous avez le temps de réfléchir à ce qui fait la force de votre couple. Quelles sont les choses qui font que votre couple fonctionne? Prenez le temps d'y réfléchir, échangez vos réponses et discutez-en ensuite.

Flair

## Connect

### 5 Allez dormir ensemble en même temps pendant une semaine.

En allant vous coucher ensemble, vous aurez plus de temps à consacrer à l'autre. Parlez de votre journée, profitez-en, faites-vous des câlins... Vous allez déjà dormir en même temps tous les soirs? Essayez alors d'aller au lit une demi-heure plus tôt pendant une semaine. De cette façon, vous aurez (encore) plus de temps pour l'intimité et la proximité.

Flair

## Connect

### 6 Prévoyez un moment cette semaine pour être intime avec vous-même.

L'amour de soi est au cœur de cet exercice. Choisissez un endroit calme, prenez votre temps, touchez votre corps et concentrez-vous sur ce que vous ressentez. Vous choisissez jusqu'où vous voulez aller dans ce domaine. Vous aimez? Est-ce que ça vous excite? Il est important de savoir ce que vous aimez pour apprécier le sexe avec un·e partenaire.

Flair

## Connect

### 7 Soyez intimes l'un·e envers l'autre.

Caressez le corps de l'autre (avec les doigts, les lèvres, la langue...), sans toucher les parties génitales ou les seins de l'autre. Détendez-vous, concentrez-vous sur votre corps, sur ce que vous ressentez... Ensuite, parlez de ce qui vous a plu ou déplu.

Avec cet exercice, vous apprenez que le sexe ne se résume pas à la pénétration et que l'orgasme ne doit pas (toujours) être le but final du sexe.

Flair

## Connect

### 8 Qu'est-ce que vous aimez chez l'autre?

Cette semaine, pensez à ce que vous aimez chez votre partenaire. Notez 3 caractéristiques qui font que vous êtes attiré·e par lui·elle et que vous l'aimez tant. Prenez le temps d'y réfléchir et discutez ensuite de vos réponses entre vous.

Flair

## Connect

### 8 Déconnectez ensemble!

Parfois, nous ne prêtons pas beaucoup d'attention à l'autre parce que nous sommes occupé·e par notre smartphone. Essayez de ne pas utiliser votre smartphone ou d'allumer la télévision lorsque vous êtes ensemble à la maison cette semaine. Il n'y a rien de mal à les utiliser, mais demandez-vous si vous ne pouvez pas passer ce temps ensemble de manière plus significative. En plus, vous dormirez mieux.

Flair

## Connect

### 10 Connectez-vous ensemble!

Cette semaine, envoyez régulièrement à l'autre un message affectueux, drôle, excitant, motivant... lorsque vous n'êtes pas ensemble, ou appelez l'autre pendant votre pause pour prendre de ses nouvelles. Si nécessaire, remontez le moral de l'autre dans la journée (par un SMS ou une photo) pour attiser le désir.

Flair

## Connect

### 11 Surprenez l'autre avec une attention.

Surprenez votre partenaire cette semaine avec quelque chose que vous savez qu'il·elle aime. Un dîner, cuisiner ensemble, un massage, un cadeau... La surprise en elle-même est de moindre importance. Ce qui compte le plus, c'est que vous fassiez quelque chose pour montrer à votre partenaire qu'il·elle vous plaît.

Flair

## Talk

### Mode d'emploi

Ces questions peuvent vous aider à parler (encore) mieux de votre vie sexuelle, à vous exciter mutuellement ou à travailler sur certaines pensées, sentiments ou fantasmes. Remarque : vous n'êtes pas obligé·e de tout partager. Nous avons tou·te·s le droit à la liberté et à la vie privée. Vous ne vous sentez pas à l'aise avec une question ou vous ne pouvez pas/ne voulez pas répondre à une question? Ne le faites pas, mais demandez-vous pourquoi c'est si difficile. Parlez-en ensemble et demandez l'aide d'un·e sexologue si les problèmes sont plus profonds.

Flair

## Talk

### 1 Qu'aimerais-tu faire plus souvent au lit?

Y a-t-il une chose que vous aimez faire (secrètement ou non) et que vous pensez que vous ne faites pas assez ? Une position, toucher une partie du corps, faire des câlins, s'embrasser...? La question peut également être posée dans l'autre sens: y a-t-il une chose que vous aimeriez faire moins souvent ou que vous aimez moins?

Flair

## Talk

### 2 Quel est le moyen le plus facile de t'exciter?

Comment vous sentez-vous? Qu'est-ce qui vous excite? Quelles sont vos zones érogènes? Notre cerveau et nos organes génitaux sont sensibles à certains stimuli. Lorsque vous entrez en contact avec un stimulus qui éveille en vous des envies sexuelles, vous êtes excité·e. Quels stimuli fonctionnent pour vous?

Flair

## Talk

### 3 Quel est ton fantasme?

Tout le monde a des fantasmes et il ne faut pas en avoir honte. Les fantasmes peuvent accroître notre excitation et rendre les rapports sexuels (avec soi-même ou avec un·e partenaire) plus intenses. Un fantasme ne doit pas nécessairement être quelque chose que vous voulez mettre en pratique dans la vie réelle. Un fantasme peut rester un simple fantasme.

Flair

## Talk

### 4 Si tu pouvais changer une chose dans ta vie sexuelle, ce serait quoi?

Aimeriez-vous faire l'amour plus ou moins souvent ? Souhaitiez-vous plus ou moins de variations? Est-ce que tout vous plaît tel que c'est maintenant ou y a-t-il quelque chose que vous aimeriez faire différemment?

Flair

## Talk

### 5 Quel est ton moment préféré pour faire l'amour?

Êtes-vous plutôt du matin ou du soir quand il s'agit de sexe ou préférez-vous un autre moment de la journée? Préférez-vous la semaine (pour vous détendre après une journée de travail par exemple) ou le week-end ? Vous avez le droit de choisir des moments différents!

Flair

## Talk

**2**  
Penses-tu prendre assez de temps pour les préliminaires et après l'amour?

Trouvez-vous que vous prenez le temps d'être intimes l'un-e avec l'autre en vous faisant des câlins, en parlant...?

Le sexe est souvent exprimé en termes de 'préliminaires/pénétration/postliminaires', comme s'il avait toujours un ordre fixe, mais en réalité, il ne doit pas toujours nécessairement en être ainsi.

Flair

## Talk

**7**  
Quel est ton endroit préféré pour faire l'amour?

Au lit, sous la douche, dans le jardin, dans un lieu public...? Y a-t-il un endroit où vous n'avez jamais fait l'amour, mais où vous aimeriez le faire?

Flair

## Talk

**8**  
Quelle importance accordons-nous au sexe dans notre relation?

Pour certains couples, le sexe est important, mais moins pour d'autres. Une relation ne se résume pas à l'acte sexuel, elle se compose de nombreux autres éléments, dont une communication ouverte. Lorsque vous communiquez bien, il y a de fortes chances que les différences entre vous au lit soient également moins susceptibles d'entraîner des conflits.

Flair

## Talk

**3**  
Qu'aimerais-tu faire que tu n'as jamais fait auparavant?

Y a-t-il quelque chose qui figure depuis longtemps sur votre « wishlist sexo », quelque chose dont vous rêvez secrètement, mais que vous n'avez jamais osé dire ou demander à votre partenaire auparavant?

Flair

## Talk

**10**  
Lequel d'entre vous est le-la plus motivé-e à faire l'amour?

Il est rare que les partenaires soient complètement sur la même longueur d'onde en ce qui concerne le désir. Nous sommes tou-te-s différent-e-s, et le sexe ne l'est pas. Il est normal que notre appétit sexuel varie, non seulement entre les personnes, mais aussi en nous-mêmes. Un jour ou une semaine, vous en avez plus envie qu'un-e autre.

Flair

## Talk

**14**  
Quel est le moment le plus heureux dont tu te souviennes de notre vie sexuelle?

Il est possible que vous ayez du mal à choisir, mais essayez de vous souvenir d'un moment que vous n'avez jamais oublié parce qu'il était si excitant, palpitant ou peut-être même très drôle.

Flair

## Play

### Mode d'emploi

Ces missions peuvent vous aider à vous mettre dans l'ambiance, à expérimenter, à vous exciter mutuellement et, qui sait, à découvrir des choses que vous n'avez jamais faites auparavant. Chaque mission comprend également quelques conseils pour démarrer de manière agréable. Vous vous sentez mal à l'aise avec certaines missions ? Alors faites-le savoir et parlez-en entre vous. Rien n'est obligatoire, pour autant que vous vous sentiez à l'aise et que vous ne fassiez rien qui dépasse vos limites, car celles-ci sont différentes pour chacun-e.

Flair

## Play

**1**  
Regardez du porno ensemble.

Regarder du porno ensemble est un excellent moyen de s'exciter et de découvrir de nouvelles choses, y compris sur l'autre. Demandez à l'autre, au préalable, ce que vous aimez regarder et ce que vous ne voulez absolument pas regarder. Ensuite, parlez de la façon dont vous l'avez vécu. Remarque : tout n'est pas réaliste, vous n'êtes pas obligé-e de tout imiter et vous n'avez rien à craindre si vous préférez être seule.

Flair

## Play

**2**  
Utilisez du lubrifiant.

Il peut rendre le sexe plus agréable pour tou-te-s les deux (même si vous n'avez pas de problème de lubrification) et procurer plus de sensations et de confort. Conseil : les lubrifiants à base d'eau sont les plus couramment utilisés, ils sont sûrs (également en cas d'utilisation de préservatifs) et respectueux de la peau, mais ils ont l'inconvénient de sécher plus rapidement (contrairement aux lubrifiants à base de silicone).

Flair

## Play

### 3

Établissez un véritable contact visuel entre vous.

Établissez un contact visuel pendant trois minutes (sans parler) et concentrez-vous complètement l'un·e sur l'autre. Cela peut sembler un peu gênant au début, mais le contact visuel présente de nombreux avantages : il favorise l'intimité, crée un sentiment de connexion et vous fait sentir apprécié·e et aimé·e.

Flair

## Play

### 4

Essayez quelque chose que vous n'avez jamais fait auparavant en tant que couple.

Au début d'une relation, tout va (souvent) de soi, mais au bout d'un certain temps, il arrive que vous rencontriez des envies ou des attentes qui ne correspondent pas à ceux de votre partenaire. Essayez quelque chose de nouveau et discutez de vos fantasmes/sentiments/attentes.

Flair

## Play

### 5

Embrassez-vous pendant 2 minutes.

Faites-le lentement, fermez les yeux et laissez-vous emporter par l'instant présent. Essayez différentes techniques : avec/sans la langue, en mordant/suçant doucement les lèvres, un peu plus lentement au début, puis un peu plus rapidement à nouveau... Vous pouvez aussi embrasser d'autres parties du visage/cou et utiliser vos mains pour caresser le cou ou le dos de votre partenaire.

Flair

## Play

### 6

Identifiez les zones érogènes de l'autre.

Ce sont des endroits sur notre corps qui créent de l'excitation. Les zones concernées sont différentes pour chacun. Pour beaucoup, nos organes génitaux et nos lèvres sont les zones par excellence, mais il en va de même pour de nombreuses autres parties du corps. Partez en exploration et apprenez à connaître encore mieux le corps de l'autre!

Flair

## Play

### 7

Faites appel à vos sens pour vous mettre dans l'ambiance.

Apprenez à vous concentrer sur ce qui se passe dans votre corps. Que ressentez-vous, entendez-vous, voyez-vous ou goûtez-vous ? Créez une atmosphère chaleureuse, allumez des bougies, mettez de la musique, touchez-vous, utilisez un bandeau ou des huiles parfumées... Concentrez-vous aussi sur votre respiration et celle de votre partenaire et essayez de vous accorder l'un·e à l'autre.

Flair

## Play

### 8

Faites un jeu de rôle.

Vos fantasmes peuvent être une bonne source d'inspiration. Vous n'avez pas besoin de vous déguiser ou d'inventer tout un scénario, improvisez ! Mais mettez-vous d'accord sur les limites et choisissez un rôle dans lequel vous vous sentez tou·te·s deux à l'aise. Cela peut sembler un peu gênant au début, mais essayez d'en profiter.

Flair

## Play

### 9

Essayez une nouvelle position ensemble.

Discutez de la position que vous aimeriez essayer et choisissez une position dans laquelle vous vous sentez tou·te·s les deux à l'aise. P.S.: il n'est pas nécessaire que ce soit une position qui implique une pénétration, le sexe, c'est plus que cela ! Ensuite, discutez de ce qui vous a plu ou déplu.

Flair

## Play

### 10

Utilisez un sextoxy ensemble.

Les jouets peuvent offrir des moments agréables et excitants non seulement en solo, mais aussi en duo. Expérimentez avec un vibromasseur, une plume, un fouet... Pas de jouets sexuels dans la maison ? Soyez créatif·ve avec un objet que vous pouvez trouver à la maison ou cherchez ensemble un jouet que vous aimez tous les deux et achetez-le !

Flair

## Play

### 11

Faites-vous un massage (érotique).

La meilleure façon de découvrir les zones érogènes de l'autre est de donner ou de recevoir un massage sensuel sur tout le corps. Vous pouvez choisir les endroits du corps auxquels vous souhaitez accorder une attention particulière. Après le massage, vous pouvez indiquer les endroits qui vous ont paru les plus agréables.

Flair