***Lâcher prise au lit***

***Votre vie n'est sans doute pas facile, et la fatigue et le stress se répercutent inévitablement sur votre vie sexuelle. Si tel est votre cas, vous avez un problème bien réel, dont il est temps d'apprendre à se défaire.***

***Course à la performance au travail, membres de la famille ou amis malades, mauvaise gestion du budget, éducation des enfants… Les facteurs de stress dans la vie quotidienne ne manquent pas. Et pourtant, pour que votre couple reste solide, tous ces problèmes ne doivent pas prendre le dessus sur votre vie sexuelle.***

**1. Soyez en harmonie avec l’être aimé**

Conseil impossible à appliquer lors de plans sans lendemain, mais qui s’avère très précieux dans une relation de couple : assurez-vous d’être en parfaite harmonie avec l’homme ou la femme que votre cœur a choisi(e). Des sujets de désaccord peuvent certes exister dans un couple (qui peut se vanter de ne pas en avoir ?), mais une situation où les deux partenaires envisagent la vie d’une façon tout à fait différente ne saurait être créatrice d’harmonie dans la relation. Ne dédaignez pas les longues discussions, même sur des sujets polémiques ou brûlants, car ce n’est qu’en explicitant vos points de désaccord que vous pouvez les dépasser.

**2. Créez et renforcez votre intimité**

L’intimité, ce sont des moments privilégiés qu’un couple partage. Par définition, ce sont aussi des moments que les deux personnes ne partagent pas avec d’autres. Et il ne s’agit pas uniquement d’expériences à caractère sexuel. Une escapade en amoureux, un dîner aux chandelles, un voyage à l’autre bout du monde, des cours de danse pris ensemble… Autant de moyens de faire des choses ensemble et d’apprendre à se connaître.

**3. Pratiquez des sports extrêmes**

En plus d’être une activité que vous ne partagerez que tous les deux, les sports extrêmes renforcent l’intimité, dans la mesure où il s’agit d’une situation de danger (ou en tout cas perçue comme telle), où vous vous épaulez l’un l’autre. Avoir vécu ensemble des situations risquées et en être sortis indemnes ensemble vous renforce, au niveau subconscient, dans l’idée que votre partenaire vous protège et vous met en sécurité. À partir de ce moment, entreprendre ensemble quelque chose de vraiment risqué paraît beaucoup plus envisageable, car vous avez une confiance infaillible l’un dans l’autre.

**4. Prendre un bain ensemble**

Venons-en maintenant à l’aspect sexuel de la relation, pilier sans lequel un couple n’est pas un couple. Prendre un bain seul procure déjà des sensations très agréables. En prendre un ensemble va donc vous les procurer à tous les deux simultanément. Par son aspect sécurisant, ce moment de tendresse vous permettra de vous détendre pour mieux préparer la suite. Les plus audacieux pourront même tenter des choses coquines sans quitter la baignoire !

**5. Se faire des massages**

Tout comme un bain, les massages procurent une sensation de confort immédiat, une sorte de bulle rassurante. Et savoir que la personne qui est en train de vous créer cette expérience n’est autre que votre être aimé ne peut que vous rassurer de l’amour qu’il/elle vous porte, tout en vous détendant et en permettant à votre esprit de s’évader, ne serait-ce que pendant une dizaine de minutes.

**6. Parler de ses fantasmes**

Vous avez déjà essayé différentes positions et différents scénarios, vous savez ce que votre partenaire aime. Mais avez-vous déjà parlé ouvertement de ce que vous n’avez encore jamais essayé mais que vous rêvez pourtant d’essayer ? Ce dialogue franc fera certainement sauter quelques tabous cognitifs, et le fait d’essayer ces choses en vrai (immédiatement ou plus tard) décomplexera sûrement votre rapport au sexe tel que vous l’avez pratiqué jusqu’à présent.

**7. Sortir du cadre de la chambre**

Et lorsque les murs de votre chambre vous sont trop familiers et vous rappellent votre devoir moral de bon père ou d’une bonne mère, vous empêchant de donner libre cours à vos fantasmes les plus fous, pourquoi ne pas changer de cadre ? Lors d’un prochain voyage, essayez de faire l’amour dans un hôtel ou emmenez votre chéri(e) dans une soirée coquine. Voir votre partenaire désiré par d’autres vous aidera à coup sûr à dépasser certains interdits inconscients dans votre tête… Pour mieux faire l’amour une fois rentrés chez vous !