



AMOUR &
COQUINERIES

Présente son guide

Love &
Sexe!

Comment pimenter sa vie sexuelle ?

par FOURCHETTE & BIKINI

EDITO

Après plusieurs années de vie commune, vous remarquez que la **routine** s'est installée dans votre vie de couple.

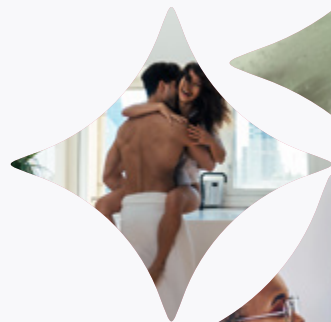
Les dîners **romantiques** se font rares, les instants câlins sous la couette, encore plus ! Pour autant, l'alchimie et l'amour que vous portez à Chéri est bel et bien toujours là. Vous vous aimez, vous vous **désirez...** c'est dans le lit que ça bloque !

Comment pimper votre vie sexuelle pour retrouver votre amour fou de jeunesse ? Comment **pimenter** votre quotidien afin d'exciter Chéri et lui faire ressurgir ses anciennes prouesses en matière de sexe ? **Petit guide.**



S O M M A I R E

- 01 J'assume mon corps
- 02 J'opte pour une lingerie sexy qui me va bien
- 03 Je fait monter le plaisir
- 04 Je mise sur des positions qui lui feront plaisir
- 05 J'adopte des accessoires qui le rendront fou
- 06 Je teste de nouveaux endroits insolites
- 07 Je réalise nos fantasmes
- 08 D'humeur coquine, j'organise mon planning
- 09 Je le surprends à tout moment
- 10 Je communique dans mon couple





01

J'assume mon corps

Faire des galipettes quand on n'accepte pas le moindre centimètre de son corps ? Ça nous paraît compliqué. Du mal à vous assumer ? Apprenez à vous valoriser et vous accepter... Et ce n'est pas bien compliqué, voyez !



Accepter ses défauts

Une culotte de cheval un peu trop proéminente à votre goût ? Des cuisses un peu trop grosses selon vous ? Ça y est, c'est le drame, vous vous trouvez hideuse, voire monstrueuse !

Mais sachez que personne n'est parfait ! Bien au contraire, heureusement que votre corps cache ces quelques petits défauts... Dites-vous qu'ils vous définissent ; vous n'êtes pas du même moule que toutes les nanas filiformes qui pullulent dans les magazines !

Se mettre en valeur

Ça coule de source et pourtant... Comment s'assumer quand on ne se sent pas bien dans ses fringues, sa lingerie & cie ? Votre mission ? Vous mettre en valeur pour enfin vous entendre dire "wahou" face au miroir ! Apprenez à connaître les vêtements qui vont ou non à votre morphologie. Sachez reconnaître les soutien-gorge et les types de culotte qui mettent le plus vos formes et vos courbes en valeur.

Arrêter de se comparer

Oui, vous n'avez pas le popotin de J-Lo. Ni le 95B de votre copine Sophie. Et alors ? Stoppez toute comparaison entre vous-même et le monde extérieur. Les hanches de J-Lo, on en parle ? Et les cuisses de votre amie, aussi ? Elles ont également des défauts !

Il ne cessait de me répéter qu'il les aimait mes petits bourrelets. J'ai tout simplement fini par le croire.

Christine
37 ans

Ecouter

Chéri ne cesse de vous répéter qu'il l'aime votre culotte de cheval. Et vos cuisses ? Il les adore, les trouvant bien plus sexy que les tiges de certaines filles. Vous ne le croyez pas et ne faisiez que lui répéter qu'il racontait du charabia ? Stop ! Acceptez qu'il vous aime ainsi, avec vos formes et tout le tralala.

Prendre soin de soi

Vous assumez partiellement votre corps ? C'est bien, mais continuez vos efforts ! Le but ? Réassocier votre corps à la notion de plaisir pour vous y confronter et vous le réapprivoiser. Crèmes toutes douces, gommages corporels qui sentent bon, massages en institut... Tout soin beauté sur chaque centimètre de votre peau vous fera l'aimer à gogo !



02

J'opte pour une lingerie sexy qui me va bien

Pour surprendre Chéri au lit, on oublie ses vieilles culottes en coton, on mise sur de la lingerie super sexy qui mettent ses formes en valeur ! Mais c'est plus facile à dire qu'à faire... Pas sûr avec ce qui suit !

Si l'on a une forte poitrine

On mise sur le soutien-gorge à armatures et à larges bretelles ! Il est essentiel pour mettre en valeur ses seins, mais aussi bien les maintenir et les soutenir, sans les comprimer. On évite ainsi les douleurs et les sensations d'inconfort... tout en ayant un décolleté qui laisse à tous les coups Chéri bouche bée.

Si l'on a des petits seins

On adopte le soutien-gorge à baleine, parfait pour se placer correctement sur la peau et tout autour de son buste. Plus il englobe les seins, mieux il est ! Alors, prudence à bien choisir sa taille selon ses mensurations en magasin. On n'hésite pas à aller faire un tour en cabine !

Si l'on a les fesses et les hanches larges

On dit oui au shorty ! Non aux strings et aux culottes échancrées, qui font mal ressortir les rondeurs, on adopte plutôt un shorty taille basse qui couvre bien ses fesses tout en restant sexy grâce à sa forme légèrement échancrée. Par simple effet de trompe l'oeil, les fesses seront moins marquées, mais sublimes ! What else ?

Si l'on a des cuisses

On ose le porte-jarretelle ! Plus sexy, on ne voit pas... et tant mieux puisque c'est la lingerie qui nous va comme un gant du fait de ses jarretelles et ses bas. Mais attention, on mise sur des bas adaptés à la taille de ses cuisses sinon gare à l'effet "cuisses qui débordent" bien moche...

Si l'on a du ventre

On opte pour la culotte taille haute ! On ne connaît rien de mieux pour dissimuler habilement le ventre tout en le gainant et en atténuant ses petits contours disgracieux. Pour éviter l'effet "culotte de grand-mère", on la choisit sobre, en noir, ou plus originale, avec des motifs (pois, graphique, colorée...).

“ Le jour où j'ai enfin su reconnaître laquelle des tailles de soutien-gorge m'allait le mieux, ça a tout changé... Je me suis sentie comme irrésistible la première fois face à lui. ”

Anne-Laure
43 ans





03

Je fais monter le plaisir

Point de bonnes parties de jambes en l'air sans préliminaires ! Un peu perdue en matière de caresses & cie ? On vous partage 30 idées pour une mise en bouche réussie...



-
- 1 - Une plume pour effleurer les zones sensibles du corps
 - 2 - Des pétales de rose sur le lit
 - 3 - Une chanson préférée en bruit de fond
 - 4 - Attacher les mains
 - 5 - Bander les yeux
 - 6 - Masser
 - 7 - Susurrer à l'oreille
 - 8 - Faire des pauses
 - 9 - Des préservatifs aromatisés
 - 10 - Un body en dentelles
 - 11 - Une danse sensuelle
 - 12 - De la chantilly
 - 13 - Du chocolat
 - 14 - Une nuisette en mousseline de soie
 - 15 - Filmer
 - 16 - Dicter
 - 17 - Passer un glaçon sur le corps
 - 18 - Un bain
 - 19 - Lire un livre érotique
 - 20 - S'auto-masturber
 - 21 - Utiliser une application coquine sur smartphone
 - 22 - Dans le couloir
 - 23 - Regarder un film érotique
 - 24 - Jouer un rôle
 - 25 - Donner la fessée
 - 26 - Dans la cuisine
 - 27 - Faire du pied (au restaurant)
 - 28 - Utiliser un sextoy
 - 29 - Abuser de mots crus
 - 30 - Envoyer un sexto (au boulot)

“
Ce qui le rend fou ? Que je lui mordille le lobe d'oreille quand j'ai envie de faire l'amour.
”

Ingrid
28 ans



04

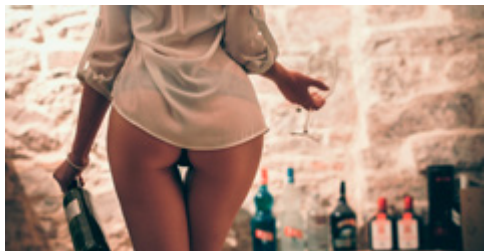
Je mise sur des positions qui lui feront plaisir

Marre du missionnaire ? Essayez de nouvelles positions pour le surprendre et le faire grimper au septième ciel (et vous, en prime !). Voici le top 5 des positions sexuelles préférées des hommes.



“ Un beau soir, on s'est dit avec mon conjoint qu'il serait bien de tester de nouvelles positions sexuelles... Depuis, on se redécouvre à chacun de nos ébats ! ”

Ingrid, 36 ans



01 La levrette

C'est la grande gagnante des positions sexuelles préférées des hommes. La levrette ! Que vous soyez à quatre pattes ou allongée, à genoux les mains sur le dossier du canapé ou debout pliée vers l'avant, Chéri est derrière vous et prend le contrôle toute en cadence.

02 Le 69

Vous sur lui, en train de lui faire une fellation, lui sous vous en train de vous faire un cunnilingus. Ou l'inverse ! Vous en dessous, lui au-dessus. Perdue ? Non, tant que vous deux vous fassiez plaisir en même temps. C'est le 69 et Chéri adore.

03 La sodomie

Bien que cette position soit taboue, elle n'en demeure pas moins l'une des favorites de la gente masculine. Pourquoi ? Une pénétration en profondeur, un sentiment de dominance sur la femme, c'est certain !

04 Le lotus

Une position assise qui trouve sa place dans ce classement. Le lotus ! Mais késako ? Chéri est assis ou accroupi, vous, vous êtes assise sur lui, les jambes croisées derrière son dos. C'est vous qui menez la danse pendant que lui agrippe passionnément ses mains à vos fesses...

05 La fellation

Ce n'est pas une position, mais un plaisir sexuel qui fait l'unanimité chez les hommes ! En guise de préliminaire ou en plein ébat, à vous de jouer si vous voulez voir roucouler Chéri...

A romantic scene between a man and a woman in bed. The man is leaning over the woman, holding a pair of silver handcuffs. The woman is lying on her back, looking up at him. The lighting is warm and intimate.

05

J'adopte des accessoires qui le rendront fou

Pour pimenter vos ébats, aidez-vous de sextoys et autres objets qui le surprendront et lui feront un max' plaisir ! En panne d'idées ? Petit tour de ceux les plus plébiscités sous la couette...

Le vibromasseur pour couple

Imaginez un peu : il vous titille le clitoris pendant qu'il vous embrasse langoureusement. Et inversement ! Vous faites vibrer l'engin au niveau de ses zones érogènes, de son pénis à sa prostate... Miam !

Les menottes

C'est fou comment ce sentiment d'impuissance pendant l'acte peut rendre fou un homme... C'est vous qui prenez les commandes ? Menottez Chéri à l'armature du lit (ou autre) et dominez-le ! Vous pouvez également lui bander les yeux pour décupler le plaisir...

Les boules de Geisha

Connues depuis la nuit des temps, les boules de Geisha ne restent pas moins l'un des sextoys les plus utilisés dans le monde. Ce jouet muni de deux boules reliées par un cordon en latex s'introduit dans le vagin, à la manière d'un tampon périodique, pour stimuler le plaisir lors du rapport sexuel. Et c'est Chéri qui va être content puisque, lors de la pénétration, lui aussi ressent un max' de sensations.

L'huile comestible

Une léchouille sur le bas du ventre, une autre entre les cuisses ; tout cela après avoir suavement massé Chéri avec votre huile comestible. Moment doudou, moment câlin des plus appréciés par la gente masculine...

L'oeuf vaginal

Là, Chéri vous procure du plaisir, mais prend du plaisir à vous procurer du plaisir. Vous n'avez encore jamais testé l'oeuf vaginal ? Rattrapez la donne en couple, vous nous en direz des nouvelles...



“ Je n'étais pas tellement fan à l'idée d'utiliser des sextoys dans ma vie de couple. Mon mec a réussi à me faire changer d'avis le soir où il a brandi de nulle part un vibromasseur...”

Séverine, 23 ans ”

A romantic scene of a couple holding hands against a warm, golden sunset. The man on the left wears a plaid shirt, and the woman on the right wears a floral dress. The background is a soft, hazy landscape with a bright sun low on the horizon, creating a warm, intimate atmosphere.

06

Je teste de nouveaux endroits insolites

Le sexe au lit ? Pfff, c'est trop classique ! Et si vous faisiez l'amour dans des endroits bien plus funs que votre chambre à coucher ? On vous liste nos 20 meilleures idées à tester.



1 - Dans la voiture

2 - Dans la forêt

3 - Sur un tapis

4 - Sur la plage

5 - Sous une tente

6 - Sur une machine
à laver

7 - Sur la table de
cuisine

8 - Dans la douche

9 - Près de la cheminée

10 - Dans un parc

11 - Dans une cabine
d'essayage

12 - Dans l'ascenseur

13 - Dans les toilettes
(propres) d'un lieu public

14 - Dans un jacuzzi

15 - Chez Belle-maman

16 - Au cinéma

17 - Sur un banc public

18 - Sur le canapé

19 - Dans un placard

20 - Dans l'avion

“ Je m'en souviens
comme si c'était hier...
La fois où mon mari et moi
avons fait l'amour en pleine forêt
sous la pluie lors de notre voyage
au Brésil. C'était fou !

Juliette, 32 ans ”

A man in a dark suit and red tie is looking towards a woman in a white, form-fitting dress. She is pulling the man's tie, creating a playful or suggestive interaction. The background is a plain, light-colored wall.

07

Je réalise nos fantasmes

Et si l'on était fous et s'adonnait avec Chéri à des plaisirs qu'on n'avait jamais tentés jusqu'alors ? Des fantasmes en tête ? Go, on se lance et on y va !



Le jour où j'ai dit à mon chéri que j'aurais bien aimé faire l'amour dans une cabine d'essayage, il m'a prise la main et m'a vite emmenée faire du shopping...

Amélie, 29 ans

Le fantasme, une question hors-norme ?

Beaucoup pensent que les fantasmes sont des pensées qui sortent de la normalité, qu'ils doivent être de nature tordue ou déviante pour exister... Il n'en est rien ! Un fantasme est un imaginaire sexuel quel qu'il soit, mais qui sort seulement de la réalité du présent.

Tout fantasme est-il bon à prendre ?

Les fantasmes sont excitants et stimulants. Il est vrai qu'il est important de les réaliser pour apporter du piquant et s'éloigner de la routine dans son couple. Pour autant, il faut rester vigilante ! Pourquoi ? Car d'une part, les fantasmes perdent souvent de leur force dans la réalité. D'une autre part, on s'imagine souvent avoir le contrôle de tous les paramètres du fantasme que l'on s'est imaginé, alors qu'il n'en est rien au moment présent...

Faut-il parler de ses fantasmes à Chéri ?

Oui ! Il est essentiel de partager ses fantasmes avec lui. Le but étant de connaître les limites et de respecter les besoins de l'autre afin que le fantasme apporte non seulement de la nouveauté et de la fantaisie, mais également du plaisir... à deux !

Quels sont les fantasmes les plus courants ?

Parmi les fantasmes les plus évoqués, on note d'abord pour les femmes le désir de faire l'amour en public (parking, bureau, ascenseur...) ou en plein air (rue, plage, forêt...). Viennent ensuite les envies de câlin avec une personne tierce (collègue, ami, star...) ou les rapports sexuels agrémentés d'accessoires (menottes, corde, nourriture...). Certains fantasmes sont davantage tournés vers une situation (faire l'amour à plusieurs, avoir un rapport avec une autre femme...). Pour les hommes, les fantasmes sont souvent purement d'ordre sexuel (fellation, sodomie, exhibitionnisme, échangeisme...) et sont d'ailleurs plus fréquemment assouvis.



08

D'humeur coquine, j'organise mon planning

Overbookée au boulot ? Vos enfants à aller chercher à la sortie de l'école ? Mais l'envie de surprendre Chéri et lui réserver une petite surprise ce soir ? Organisez votre planning ! Mais comment ? Trois points importants...

Planifier

Bien que vous souhaitez vous retrouver le temps d'une soirée avec Chéri, vous avez plusieurs imprévus et rendez-vous dont vous ne pouvez maîtriser. Votre patron vous a collé une réunion mardi soir à 18h. Votre collègue Anne-Laure vous a supplié de l'accompagner au théâtre jeudi soir. Et votre mère vous a appelé lundi afin de l'accompagner à son rendez-vous médical vendredi soir. Mince. Comment et où trouver du temps pour votre soirée en amoureux ? Ça vous paraît impossible ? Faites des choix et n'hésitez pas à annuler l'un de vos rendez-vous pour Chéri. Pas tout le temps, mais de temps à autres. Et c'est fou comme, parfois, ça fait du bien de faire ce que l'on veut et jeter tout le monde sous le bus pour se retrouver rien qu'à deux...

Ecrire

Vous vous souvenez du début de votre relation ? Vous passiez votre temps à vous envoyer des textos pour prendre de vos nouvelles, vous raconter des histoires, mais surtout, vous donner rendez-vous afin de vous voir ! Aujourd'hui, faites la même chose afin d'accorder vos plannings et organiser votre rencard amoureux malgré vos préoccupations ! Un soir de la semaine où vous êtes disponible ? Votre copine Sophie se propose de garder vos enfants de retour de l'école mercredi ? Avertissez Chéri même s'il est au boulot ou en pleine soirée bowling entre amis. Plus tôt vous le ferez, mieux il pourra planifier... et plus de chances vous aurez à réussir à accorder vos emplois du temps afin de passer une soirée olé-olé... Puis, c'est l'occasion de caler un petit sexto bien pensé afin de l'exciter...

Parler

Vous vous aimez, c'est un fait. Cependant, vous avez remarqué que c'est toujours vous qui faites des efforts pour vous retrouver avec Chéri ? Ne le blâmez pas, parlez-lui en, tout simplement. Pas besoin de sortir de grands discours pour vous faire comprendre, dites-lui seulement "Chéri, avec le travail, les enfants et tout ça, on ne prend pas assez de temps pour nous deux. Peut-on essayer de faire notre possible pour accorder nos plannings afin de se retrouver ?" Vous verrez qu'il ne vous le fera pas répéter deux fois avant d'accepter. Et il fera des efforts en prime pour y penser ! Vous avez tout à gagner !



“ Mon mari et moi nous isolons dans la chambre pour des moments câlins chaque mercredi soirs de la semaine. Ça n'a pas changé en 20 ans... ”

Patricia, 45 ans



09

Je le surprends à tout moment

Et le sexe improvisé, on en parle ? Pour une fois que vous êtes tous les deux libres et vous retrouvez ensemble à la maison un soir de la semaine, ce serait dommage de ne pas sauter sur l'occasion pour vous faire plaisir... Voici 10 idées pour le surprendre afin de le jeter au lit (ou ailleurs) ...



1 - Appelez votre baby-sitter, invitez-le au restaurant et dites-lui clairement que vous allez faire des cochonneries en rentrant.

2 - Seuls devant la télé, approchez-vous de lui puis, susurrez-lui quelques mots crus à l'oreille et invitez-le à vous rejoindre dans la chambre.

3 - Chéri est en train de lire un livre dans le lit ? Sortez de la salle de bain vêtue de votre plus belle lingerie et avancez lentement vers lui.

4 - En rentrant du restaurant, ordonnez à Chéri d'arrêter de conduire, faites-lui une fellation, là tout de suite.

5 - Partez faire une séance shopping à deux. Arrêtez-vous dans un magasin de lingeries, filez en cabine essayer vos articles, demandez l'avis à Chéri.

6 - Chéri file prendre sa douche dans la salle de bain ? Patientez quelques minutes avant de le rejoindre.

7 - Vous vous réveillez en pleine nuit ? Profitez-en pour réveiller Chéri en descendant lentement vers son entrejambes.

8 - ...Et au petit matin dès votre réveil, ça marche aussi !

9 - Vous êtes sur Internet ? Partez faire un tour sur des e-shops vendant des sextoys. Demandez là aussi l'avis de Chéri.

10 - Invités à l'improviste à dîner chez un couple d'amis ? Faites-lui du pied en le regardant droit dans les yeux à table...

“ Je me souviens encore la tête de mon ex quand je lui avais défait sa braquette en pleine voiture de retour de chez ses parents !
Marie-Claire, 31 ans ”

A romantic couple is shown in a close-up, intimate setting. They are lying in bed, looking at each other with smiles. The woman is on the left, and the man is on the right. They are both wearing light-colored, possibly white, clothing. The background is softly blurred, showing a white headboard and a patterned bedsheet. The overall lighting is warm and soft, creating a romantic atmosphere. The image is overlaid with a semi-transparent pinkish-red filter.

10

Je communique dans mon couple

La communication dans un couple, c'est primordial pour une vie sexuelle épanouie. Vous craignez d'exprimer vos désirs à Chéri ? Voici comment faire...



“ On est allé ensemble voir un thérapeute de couple parce que l'on n'arrivait pas à se dire les choses au lit malgré que la routine se soit installée. Depuis, on s'est retrouvés et n'hésite pas à communiquer. Eh bon dieu, que l'on regrette les disputes passées ! ”

Alicia, 40 ans

Personnaliser plutôt que critiquer

Communiquer ses envies permet d'éviter bien des frustrations sous la couette, frustrations dangereuses dans un couple ! Pour autant, inutile de jeter la première pierre à Chéri quand sa technique de cunnilingus vous fait plus de mal que de bien ou quand il vous prend un peu trop brusquement par l'arrière ! Des critiques trop brutales pourraient le brusquer et trahir la confiance que vous avez l'un pour l'autre, essentielle entre deux partenaires. Ainsi, pour ouvrir le dialogue et parler des choses qui vous chagrinent à Chéri, il est préférable de votre ressenti et éviter les critiques ! Par exemple, dites : “J'ai très envie qu'on essaie cette nouvelle position” plutôt que : “Tunechanges jamais de position sexuelle, j'en ai marre”. Le fait d'exprimer vos remarques sous forme de désir stimulera la curiosité de Chéri et l'encouragera à vous faire plaisir.

S'encourager mutuellement

Vous pouvez aussi exprimer vos désirs de façon plus générale, en ayant une discussion approfondie avec Chéri. Vous pouvez par exemple vous inviter mutuellement à progresser en disant que vous êtes heureuse de votre vie sexuelle, mais que vous êtes sûre que vous pourrez faire encore mieux. Une fois cette discussion calmement établie, vous pourrez là ensuite guider Chéri et lui dicter vos préférences sous la couette.

Quels sont les fantasmes les plus courants ?

Vous mourrez d'envie que Chéri vous fasse quelque chose de particulier, mais ne trouvez pas les mots pour l'exprimer ? Rien ne sert de parler, faites-lui comprendre d'une autre façon. Jeux coquins, défis sous la couette... Cela instaurera en plus un peu de fun et de légèreté à vos ébats sexuels, fun dont personne ne se plaindra !



Voilà,

vous êtes en possession des basiques pour le faire **succomber** à tout moment, maintenant, c'est à vous de vous faire **plaisir** !!! ;-)