Savoir gérer l'intimité de son couple

Sarah Torche
kinésiologue
Éclaireuse de potentiel

Créé par

Sarah Torche

WWW.KINESIOLOGUE-SANTE.FR

SOMMAIRE

Qu'est-ce que l'amour ?

Les blessures d'enfance

Les cinq langages de l'amour

La séduction

La sensualité & le couple

Le développement de l'intimité

Sexualité & tantrisme

PRESENTATION

Bienvenue,

Vous avez pris la bonne décision de commencer à vivre une vie encore plus réussie et plus heureuse.

Savoir gérer l'intimité de son couple pour mieux se connaitre et avancer vers la meilleure version possible de soi.

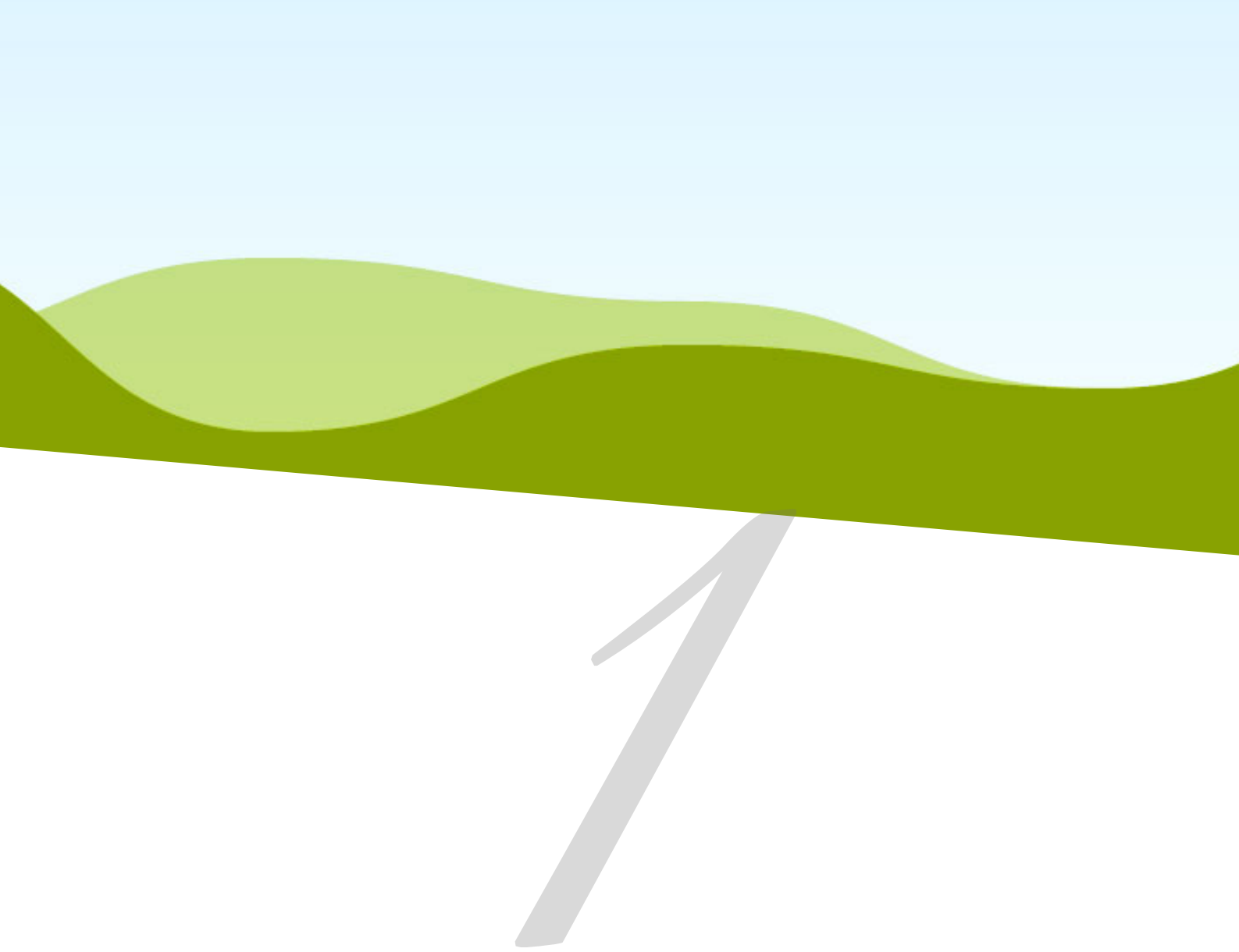
Augmenter sa productivité, sa réflexion personnel, ses ressentis, sa confiance en soi, et faire en sorte de vous créer un état d'esprit positif.

Ceci vous aidera à ouvrir un nouveau chapitre encore plus puissant de votre vie.

Je vous souhaite de prendre beaucoup de temps pour vous à vivre, beaucoup de joie et de plaisir à découvrir de nouvelles choses et utiliser ceci afin d'atteindre vos objectifs et vos rêves !

Sarah Torche

Kinésiologue



Qu’est-ce que l’amour ?

Chapitre 1

C’est un état émotionnel que la personne ressent en elle à un instant T qui s’accompagne de signes physiologiques (corporels).

L’amour est à la fois une émotion et un sentiment très complexe et perturbant, rares sont ceux qui peuvent résister à l’appel de l’amour. Car chaque homme a besoin d’amour et d’appartenance pour se sentir bien en phase dans sa vie.

L’amour, c’est tout un mélange émotionnel & physique :

- La sensation du cœur qui s’accélère. Très souvent, le rythme cardiaque s’accélère et certains peuvent même transpirer, car la température du corps peut s’élever.
- Les fameux papillons dans le ventre.
- Une énergie positive qui parcourt le corps et le dynamise.
- Le regard qui s’éclaire et s’intensifie sous le charme de l’autre.
- Les gestes sont plus doux, plus lents, plus sensuels. Ce qui attire encore davantage les deux partenaires l’un vers l’autre.
- Le ton de la voix se modifie chez certains hommes. Il devient plus chaud, plus doux, plus sensuel lors des échanges amoureux.
- Le changement peut exister également au niveau de la parole, certains ont plus de mal à s’exprimer et bafouillent.

2

Les blessures d'enfance

Chapitre 2

Cinq blessures ont souvent été retenues comme étant les plus traumatisantes dans la vie d'un enfant :

la trahison,
le rejet,
l'abandon,
l'humiliation
et l'injustice.

Les comportements destructeurs associés :

La peur d'aimer Elle fait de nous une personne qui fuit l'amour. Dès que l'on sent que notre partenaire souhaite avancer avec nous dans la vie parce qu'il tient à nous, on préfère prendre la fuite pour ne pas souffrir.

La peur d'être abandonné Elle fait de nous une personne dépendante. Car nous sommes convaincus que seul, on ne peut pas avancer dans la vie et qu'il nous faut absolument être soutenu par notre partenaire. Une relation nuisible et étouffante peut dès lors se développer pour l'autre personne.

La peur d'être soi-même Elle fait de nous une personne qui vit dans le « non-dit ». Car on a intégré en nous le sentiment, la sensation que l'on n'est pas digne de l'autre, pas à la hauteur. On cherche alors à se créer un personnage le plus parfait possible qui n'a qu'un seul espoir : celui d'être aimé.

La peur d'être trahie Elle fait de nous une personne qui contrôle tout. Car on n'est plus capable de faire confiance à quelqu'un d'autre. La colère, la jalousie, le besoin de contrôle de l'autre finiront très probablement par abîmer notre relation amoureuse.

Les blessures d'enfance

Blessure	Instinct	Autrui	Temps	État d'esprit	Masque
Humiliation	Honte	Culpabilité	Remords	Soumission	Masochiste
Abandon	Tristesse	Déception	Désespoir	Ennui	Dépendant
Injustice	Colère	Indignation	Agressivité	Domination	Contrôlant
Trahison	Peur	Crainte	Anxiété	Pessimisme	Rigide
Rejet	Dégoût	Mépris	Horreur	Cynisme	Fuyant
Surprise	Curiosité	Confiance / Sympathie	Envie / Désir	Optimisme / Courage	Lâcher-prise
Anticipation	Joie	Amour / Amitié	Ravissement	Fierté / Amour-propre	Humilité

3

Les cinq langages de l'amour

Chapitre 3

Il existe cinq moyens différents d'exprimer son amour à son/sa partenaire. Cinq manières de donner et de recevoir l'amour.

Les paroles gratifiantes Elles apportent le sentiment de reconnaissance dont chaque individu a besoin pour aller bien.

Le toucher pour créer un contact physique Très important pour la plupart des êtres humains, le toucher est considéré comme une preuve d'amour. Avoir envie de faire l'amour, de le/la caresser, de lui tenir la main, de l'embrasser est le langage d'amour adopté par le plus grand nombre de personnes. À l'inverse, certaines personnes n'aiment pas être touchées constamment. Cela ne signifie pas que la personne ne vous aime pas ; elle n'a simplement que très rarement besoin de ce contact, et n'apprécie guère cette forme d'amour. Ce problème est une souffrance pour le partenaire affectueux qui, lui, se retrouve en manque de toucher.

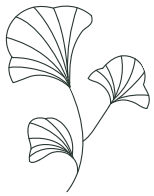
L'importance des moments de vie à deux Se ménager du temps à deux est primordial dans une relation de couple. Cela permet de resserrer les liens qui unissent les partenaires, de continuer à faire évoluer ensemble leur amour en prenant en compte les changements, les évolutions de chacun en vue d'avancer sereinement dans la vie. Avoir quelques objectifs communs, peut-être un voyage ou l'achat d'un bien, permettent également de consolider leur relation.

Les présents Un cadeau que l'on offre est un acte d'amour pour la personne qui le reçoit. Il a été choisi minutieusement dans le but de faire plaisir. Peu importe le prix, c'est l'intention qui compte. Offrir par exemple des fleurs sans raison peut faire plaisir. On montre à sa moitié que l'on a pensé à elle

L'aide que l'on peut apporter à son/sa partenaire Offrir son aide pour les tâches quotidiennes est aussi une marque d'amour. Agir ainsi permet d'alléger le quotidien de son/sa partenaire. Ainsi, cette aide est à privilégier dans la relation ! Bien que n'étant pas forcément très gratifiante, elle est souhaitable et désirée par celui qui la reçoit.

4

La séduction



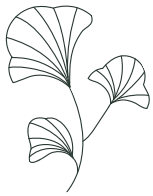
Chapitre 4

L'attitude, les paroles douces, chaleureuses, les compliments tout comme le langage du corps sont nos principaux outils de séduction.

1. En séduction, le premier point qui va interpeller l'autre, c'est notre aspect physique, notre apparence et l'image que l'on dégage.
2. L'expression du visage est importante pour séduire, celle-ci reflète notre beauté intérieure.
3. Le sourire, quand il est doux, sincère, honnête ou chaleureux, illumine le visage. Il faut garder en tête que sourire est un atout charme en séduction.
4. Le regard est important en séduction, il fait partie des premiers atouts que nous pouvons utiliser pour charmer la personne en face en nous. Un regard intense sera bien plus révélateur que des mots. En séduction, l'intensité du regard est capitale.
5. L'odorat est à prendre en compte aussi parmi les outils qui peuvent séduire.
6. Notre manière de nous exprimer, notre langage sont d'autres atouts de séduction.
7. Un timbre de voix peut être envoûtant. Une voix rauque, une voix cassée ou grave, une voix chaude, suave peut susciter de l'envie chez la personne qui écoute.
8. L'humour est une autre manière de s'exprimer, que beaucoup utilisent pour séduire.
9. Séduire, c'est encore savoir mettre l'autre à l'aise, en s'intéressant sincèrement à qui il est.
10. Séduire, c'est laisser une image positive de vous à la personne.
11. Séduire, c'est enfin se faire confiance.

5

La sensualité & le couple



Chapitre 5

Bien sûr que l'amour et la sensualité vont ensemble, elle est même un élément moteur du couple.

➢ ***Comment la faire perdurer ?***

Partager des moments à deux.
Se prendre la main.
Se prendre dans les bras à chaque fois que l'on se retrouve.
Échangeant un baiser pour se dire bonjour ou à tout autre moment qui nous plaît.
Se regarder les yeux dans les yeux quelques instants.
Se masser.
Se caresser.
Se lover contre l'autre pour sentir nos corps qui se cherchent.
S'attirer ou se calquer l'un contre l'autre.
Échanger des SMS un peu coquins avant de se retrouver.
Partager un bain moussant ou une douche.
Porter certains vêtements qui rappellent nos premiers rendez-vous.
Porter des sous-vêtements sexy.
Dormir peau contre peau.
Danser ensemble.
Exprimer son attirance ou son amour.
Se décrire tour à tour ses envies, ses fantasmes.

➢***Raviver la flamme***

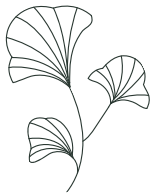
- donner du temps à son partenaire,
- partager à nouveau des moments de vie à deux,
- redonner la première place à son couple au quotidien ;
- privilégier la communication ensemble ; s'intéresser sincèrement à ce qu'il fait ;
- prendre du temps exclusivement pour son partenaire en toute conscience ;
- s'intéresser sincèrement à ce que souhaite son partenaire, à ce qui lui fait envie, à ses désirs ;
- savoir préserver du temps pour se retrouver intimement, pour partager une sexualité dynamique et épanouie

6

Le développement de l'intimité

L'intimité affective & émotionnelle

Être intime affectivement et émotionnellement avec son partenaire implique de partager :
des moments de vies ensemble ou un quotidien,
des sentiments,
des ressentis,
des pensées,
des moments de tendresse,
sa sphère intime



Chapitre 6

L'intimité physique ou sexuelle

Pour créer cette intimité, on peut :
pour les femmes, porter un vêtement ou un sous-vêtement sexy, ou encore à l'inverse un vêtement très strict pour susciter le désir,
pour les hommes, porter la chemise dans laquelle elle vous trouve tellement sexy ou tout autre signe qui lui plaise,
se rappeler une situation particulière où l'entente sexuelle était à son apogée (les mots savent susiter l'envie),
se masser mutuellement, les caresses prodiguées à l'autre ne doivent jamais aller vers les zones érogènes, simplement les contourner pour là encore susciter le désir,
s'embrasser, on dira même se déguster et s'enivrer de baisers intensifient le désir si l'on sait ce que son partenaire aime,
laisser une place à l'humour et ne pas avoir peur d'être ridicule ou gauche, en rire si c'est le cas,
ne pas se prendre au sérieux tout en étant sérieux, alterner légèreté et gravité,
s'imaginer ensemble dans des situations qui jusqu'à aujourd'hui, n'existent que par vos fantasmes, ne pas avoir peur de faire des jeux érotiques ou des jeux de rôles si cela vous amuse tous les deux,
trouver des positions sexuelles différentes qui conviennent aux deux partenaires,
donner beaucoup de place aux préliminaires, car la plupart des femmes en raffolent,
et enfin parmi nos petits conseils, pourquoi ne pas oser s'intéresser à la littérature érotique qui laisse place à l'imaginaire. Tout ceci dans le but de faire naitre chez son partenaire d'abord le désir, puis l'excitation sexuelle.

Chapitre 6

Comment vivre une relation sexuelle épanouie

Les amants ne sont jamais dans la performance, ils sont dans :

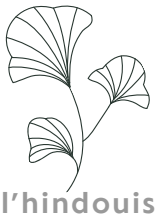
- l'écoute du désir de l'autre,
- la saveur du plaisir qu'ils vont ressentir ensemble.
- Une seule envie les submerge :
- prolonger le désir, le plaisir,
- sans penser à rien d'autre, juste s'abandonner et profiter de leurs ressentis.

Les partenaires-amants sont en totale connexion, car :

- ils savent créer une intimité profonde uniquement basée sur eux et ce qu'ils désirent pour tous les deux ;
- ils savent parfaitement s'adapter à l'autre ;
- ils sont en osmose, car ils ont su découvrir la manière dont leur partenaire prend du plaisir ;
- ils savent comment se fondre l'un dans l'autre ;
- ils ont ce besoin de prendre le temps pour l'autre, pour eux ;
- ils ont cette envie de savourer chaque instant passé ;
- ils n'ont aucune envie que tout cela prenne fin rapidement ;
- ils veulent vivre et ressentir intensément ce plaisir ;
- ils aiment chaque moment de complicité qui les emporte un peu plus encore vers le plaisir ;
- ils ont toujours ce désir, cette envie d'en apprendre plus sur leur partenaire ;
- ils ont également toujours cette passion qui les guide pour se connaître encore mieux, pour mieux se donner l'un à l'autre, sans aucune pression ;
- ils ne se mettent aucune pression, ils se laissent simplement emporter par les désirs de leurs corps ;
- ils n'ont pas peur d'être vulnérables l'un devant l'autre ;
- ils ont une totale confiance en l'autre ;
- ils ne se jugent jamais ;
- ils ne sont jamais déçus de l'un de l'autre ;
- ils savent en rire lorsque cela ne se passe comme ils l'auraient souhaité ;
- ils aiment se surprendre ;
- ils sont capables de sortir de leur zone de confort en sexualité ;
- ils sont fusionnels ;
- ils ont compris qu'ils n'ont qu'un seul désir : vivre encore et toujours ce qu'ils vivent ensemble

7

Sexualité & tantrisme



Chapitre 7

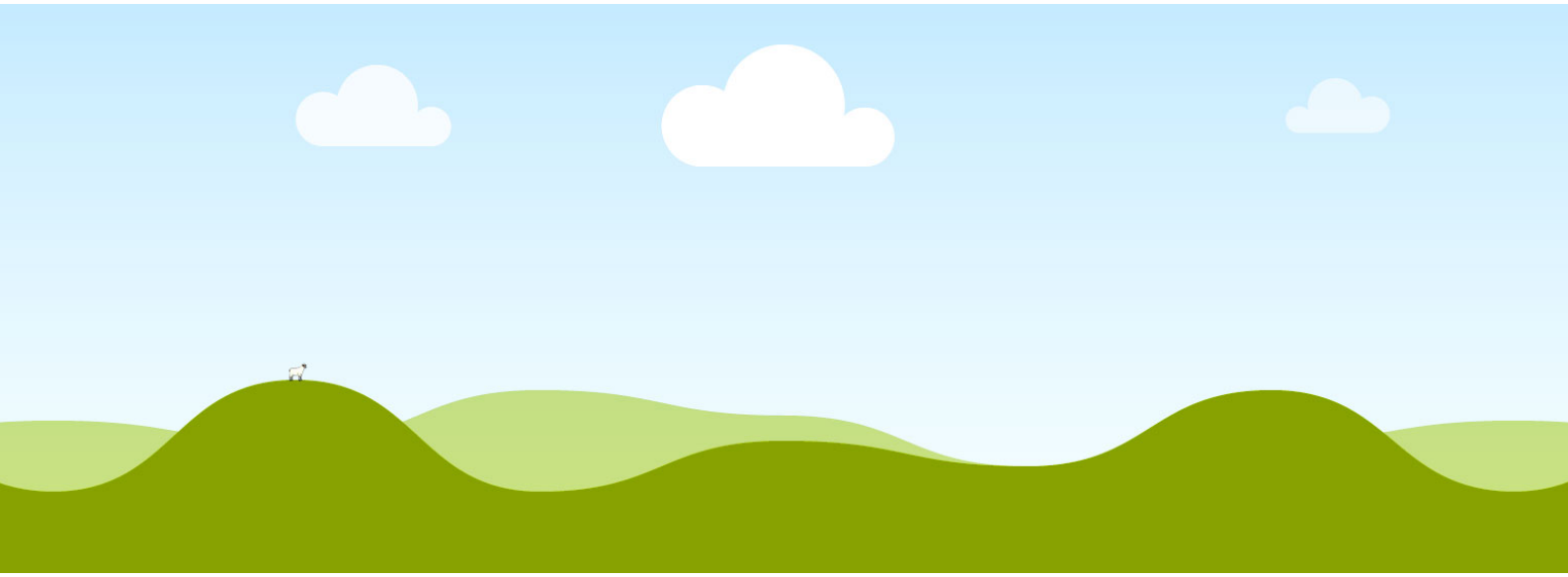
Le tantrisme est issu de l'hindouisme et du taoïsme. Il relie le corps, l'âme, l'esprit et la sexualité pour ne faire plus qu'un.

- ***Le massage tantrique***

Les deux partenaires se retrouvent dans un endroit calme et sont habillés. Ils commenceront donc par se focaliser sur leur regard pour entrer en connexion, tout en respirant doucement et profondément. Ils peuvent ensuite échanger quelques doux baisers, tout en se dénudant mutuellement, l'essentiel est de garder le contact avec le corps de l'autre. D'autres partenaires préfèrent se dévêtir tout en échangeant des regards sur chaque partie du corps dénudé de leur partenaire, les regards restent unis. Le massage tantrique a besoin de temps pour que les partenaires puissent se découvrir ou se redécouvrir. C'est la connexion des corps, de l'âme et de l'esprit. Le massage tantrique booste l'éveil des corps grâce aux 5 sens, enchante l'esprit et offre une énergie nouvelle sexuelle pour les partenaires. L'objectif est d'éveiller les corps à l'intensité des ressentis liés au plaisir des caresses, du massage, des pressions ou des effleurements avec des objets tels qu'une plume ou un voile, par exemple.

Il faut savoir prendre son temps pour la pratique du tantrisme pour que celui-ci soit le plus bénéfique possible, chacun vibrant au rythme de l'autre et vice versa, chacun apprenant à canaliser son énergie, totalement liée à l'autre, le tout dans une communion idyllique. Le massage tantrique pour certains ne doit pas se terminer par l'acte sexuel alors que pour d'autres l'union sexuelle en sera l'aboutissement, mais pas n'importe comment. L'union se fera dans la position du lotus, la femme est assise sur les cuisses de son partenaire, ils se font face. Ils s'uniront alors très lentement, doucement, bougeant à peine leurs corps, pour ressentir ensemble tout ce qui est présent à ce moment-là entre eux. Pour entretenir cette osmose, même les respirations s'unissent et se complètent. Cette position permet aux partenaires de vivre et ressentir un plaisir différent qui les transcende et les unit comme une fusion entre eux indissociable

Notes à moi-même...

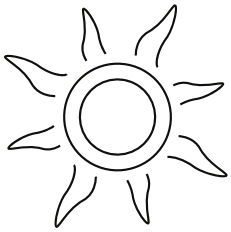


Un dernier mot...

Bravo !

Tourne une nouvelle page dans ta vie, tu es l'auteur de ton destin

Sarah Torche



REFLEXION DU 31EME JOUR

Ce que je tire de cette expérience...

RESSOURCES UTILES

1

2

3

4

À PROPOS DE MOI...

Coach personnel
#kinesiologue
#gestiondustress
#coachendeveloppementpersonnel
Consultations sur rendez-vous
07 86 72 24 83

SARAH TORCHE

Sarah Torche est Kinésiologue diplômée et certifiée par la FFKS (Fédération Française de Kinésiologie Spécialisée) depuis 2013.
Sarah TORCHE est adhérente du SNK (Syndicat National des Kinésiologues) sous le N° 2-1-13-592

"Ma mission est de vous éclairer sur vos différents blocages (physiques & psychiques) et de vous aider à les transformer en énergies positives.

Sarah Kinesiologue

sarahkinesiologue

www.kinesiologue-sante.fr