



**GUIDE
GRATUIT**
**POUR LES
COUPLES**
N° 001
Février 2022
1ère année



**Pourquoi trop de
reproches peuvent
tuer l'amour**

La communication dans le couple

**Un peu de fantaisie pour
mettre de la **chaleur** dans
votre vie intime**

Les plans glamours

Des astuces pour faire de votre quotidien des moments exceptionnels

Coins of Love

**« Plus l'amour
est nu, moins il
a froid. »**
John Owen

**« L'amitié vit de
silence, l'amour
en meurt. »**

Jacques Deval

**« Je pensais que les
mots faisaient
mal, mais en fait,
ton silence me tue. »**

Alexandre Cormont

**« Ce que tu
nies te soumet,
ce que tu
acceptes te
transforme. »**

Carl Gustave Jung

**« La plus grande erreur que
vous puissiez faire, dans la
vie, c'est d'avoir peur de
faire des erreurs. »**

John Fitzgerald Kennedy

**« Le maître
véritable n'est
pas celui qui a le
plus de disciples,
mais celui qui
crée le plus de
maîtres. »**

Neale Donald Walsch

**« Le secret pour bien
vivre : manger la moitié,
marcher le double, rire
le triple et aimer sans
mesure. »**

Proverbe tibétain

**« L'amour ne
vient que par
grâce et sans
tenir aucun
compte de ce que
nous sommes. »**

Christian Bobin

**« Celui qui néglige de
se préparer doit se
préparer à être
négligé. »**

Michaël Aguilar

**« On fait tout pour
gagner un cœur
et bien peu
pour le garder. »**

Jacques Deval

Le compagnon de votre vie intime

Chaque soir, dans l'intimité de ma chambre à coucher, sur ma table de travail, je préparais un livre, une sorte de recueil de conseils pour aider les couples à améliorer leur vie quotidienne. C'est ce que je m'efforce de faire depuis quelques années à travers des colloques, le *Salon International de l'amour* et les émissions télés et radios.

Mais devant le nombre récurrent de problèmes et parfois des drames qu'il m'est donné de découvrir dans des couples, il urgeait de faire quelque chose. Tout de suite. Et le temps pour produire un livre m'a paru long. C'est ce qui a motivé la publication de ce guide que vous tenez dans vos mains.

Ce **Guide Love** se veut une douce lumière pour vous guider, sans prétention aucune et sans tabou, dans l'intimité de votre vie de couple, vous éclairer sur certaines petites choses de la vie à deux, minuscules petits détails auxquels on ne prête pas toujours une attention particulière, mais qui tuent lentement l'amour.

Parce que nous n'avons pas été formés, dès notre adolescence, à nous préparer à entrer un jour dans une vie à deux, nous commettons tous des erreurs. Certains d'entre nous en portent des séquelles, d'autres en souffrent dans leur relation. Mais rien n'est perdu. Et il n'est jamais trop tard pour corriger les choses. Ce guide se propose de vous accompagner en vous aidant à résoudre certains problèmes.

Bonne lecture !



Direction, administration : Riviera Palmeraie . 25 BP 878 Abidjan 25 Côte d'Ivoire. Tél : +225 0779 5656 86

Edité par **FRANYAH CONSULTING SERVICE** Sarl

Dir. Gén. : Carine Ouattara Nouho, Coach Love, promotrice du Salon International de l'amour, la séduction et le bien-être

email : coachlove.co@gmail.com

Imprimerie : **Imag'in**

Communiquer dans le couple, avec le secours de nos 5 sens

Autant la communication dans une entreprise est importante, autant elle est importante dans la vie du couple. L'absence de communication peut engendrer un dysfonctionnement, une crise, etc. Même si l'organisation hiérarchique de l'entreprise et celle du couple ne sont pas exactement les mêmes, le principe de partager les informations reste fondamental.

C'est pourquoi les informations qui impliquent, engagent le couple de manière générale doivent être partagées. De même que les informations sur le ressenti et les points de vue de chaque partenaire dans le couple. En d'autres termes, chacun doit pouvoir s'exprimer librement : exprimer ses envies, ses besoins, ses désapprobations, etc.

Parce que, si dans mon couple, je ne peux pas m'exprimer, cela va créer des frustrations, des non-dits qui vont installer un climat malsain. Et une telle ambiance peut conduire à des dissensions et, finalement, à une rupture.

L'épanouissement personnel de chaque partenaire dans le couple vient de ce qu'il est libre de s'exprimer. Si je ne suis pas d'accord sur un sujet parce qu'il présente de sérieux inconvénients pour notre couple, je dois être libre de le dire ; si j'ai besoin de câlins, je



dois pouvoir l'exprimer ; si j'ai envie de mon homme ou de ma femme, je dois pouvoir le dire. Sans avoir peur d'être froissé.

Accorder une importance particulière à la commu-

nication, à la manière de communiquer, c'est donner au couple des chances de vivre longtemps. Il y a donc un travail à faire à ce niveau, un marketing de l'amour à entretenir. Donc un environnement propice à l'é-

panouissement individuel et commun à cultiver. De sorte à ce que chacun se sente à l'aise dans la relation.

Trop de reproches, ça ne rapproche pas l'autre

Ce qui divise n'est pas toujours ce sur quoi on ne s'entend pas. Mais le vrai problème se trouve souvent dans la manière d'exprimer son désaccord. Il est donc important de savoir parler à son partenaire. En somme, il s'agit de trouver le bon ton dans la communication. Cela implique qu'il faut savoir parler avec respect en choisissant bien ses mots pour éviter de le heurter.

Il faut également éviter de faire trop de reproches à l'autre. Car trop de reproches amènent l'être humain à se braquer. Au bout d'un certain temps, il n'écouterait plus vos remarques. Autrement dit, vos reproches finiront par l'agacer et il se mettra sur la défensive.

Il est conseillé de mettre en avant les qualités de son partenaire, de le mettre en confiance en lui

faisant des compliments. N'hésitez pas à lui dire : « Chéri (e), je suis fier (e) de toi ». C'est plus gratifiant et ça rassure.





Tout dans la communication n'est pas uniquement verbal. Dans un couple en parfaite fusion, certaines choses peuvent se dire en utilisant les 5 sens que sont : l'odorat, l'ouïe, le goût, le toucher, la vue.

Communiquer par tous les sens

L'odorat : On peut exprimer à l'autre son désir en diffusant dans la maison, dans la chambre un parfum, des senteurs avenants, appropriés.

L'ouïe : On peut jouer à éveiller chez lui (ou chez elle) un souvenir agréable en diffusant un son, une musique qui rappelle un souvenir merveilleux.

Le goût : Lui offrir une friandise, un fruit

ou un repas qui réjouit son palais peut être aussi un signal fort à son adresse.

Le toucher : Tout dépend de ce qu'on veut exprimer par le toucher. Un désaccord ? Un désir ? Une envie ?... Parfois, la manière dont je vais toucher mon partenaire – le pincer ou effleurer sa peau – ça vaut mieux qu'un long discours. Je lui envoie ainsi un mes-

sage selon facile à décoder. De cette façon, je parviens à me faire comprendre. Avec tendresse.

La vue : Dans un couple complice, la plupart du temps, certaines choses se disent à travers le regard : une désapprobation, un accord, une satisfaction, un désir... on peut les exprimer discrètement et avec douceur. Sans éclats de voix.

La salle à manger n'est pas une salle d'audience

Quoi que votre partenaire ait fait de mal, il est sage d'en parler à un moment convenable. Mais ne surtout pas en parler au cours des repas. Le déjeuner, le dîner, ce moment où la famille se réunit autour de la table est **une heure de partage, de joie**. Ce laps de temps doit être dédié au plaisir du palais. Un instant pour

célébrer l'harmonie dans la maison. Nos actes, nos paroles doivent donc contribuer à le rendre agréable. Et non en faire un moment de procès où on doit accabler l'autre de toutes sortes de questions et de reproches. Ça coupe l'appétit. C'est une communication négative. Car il faut respecter chaque **moment-clé** de la

vie du couple, adopter le comportement qui convient pour que ces instants renforcent vos liens. Au lieu de parler des sujets qui contrarient, il vaut mieux parler de choses plus gaies, ou de ce qui vous rassemble autour de la table.





Par Coach Love

Diverses préoccupations me sont souvent soumises. Dans cette page, je vous apporte des réponses aux questions que vous vous posez.



La béance vaginale, quelle solution ?

La béance vaginale, faut-il s'en alarmer ? Non, c'est juste un phénomène physiologique qui peut se normaliser naturellement et avec un peu d'exercice. Elle est liée à la grossesse. Pendant 9 mois, une femme a porté un bébé. Et on sait que parfois le bébé peut peser lourd. Après l'accouchement, cela peut avoir provoqué un élargissement de la zone vaginale. Le périnée donc se trouve alors distendu.

La conséquence, c'est que les muscles vaginaux perdent leur tonus. Et cela pose un problème, une impression de relâchement gênant (voire d'insatisfaction) lors des rapports sexuels. Les muscles pelviens peuvent aussi perdre de leur tonicité avec l'âge. Un des signes de la béance vaginale, ce sont ces

sortes de pets pendant l'acte sexuel.

Mais vous pouvez résoudre ce problème par la rééducation des muscles qui forment le périnée. Il s'agit de faire des exercices. Un kinésithérapeute peut vous y aider. Vous pouvez également le faire vous-mêmes en utilisant les boules de geisha qui aident à la tonification des muscles vaginaux.

Mais vous pouvez résoudre ce problème par la rééducation des muscles qui forment le périnée. Il s'agit de faire des exercices. Un kinésithérapeute peut vous y aider. Vous pouvez également le faire vous-mêmes en utilisant les boules de geisha qui aident à la tonification des muscles vaginaux.

La lubrification : où est le problème ?

Pour avoir un rapport sexuel correct, il faut deux choses : une bonne érection chez l'homme et une bonne lubrification chez la femme. La lubrification permet donc une pénétration en douceur et évite également des lésions lors des mouvements de va-et-vient. D'où l'importance des préliminaires qui préparent le corps de la femme à sécréter une bonne lubrification.

Si une femme lubrifie abondamment, elle ne doit pas en être gênée. Elle devrait plutôt bénir Dieu. Car toutes les femmes n'ont pas cette grâce. Il est bon, et même bénéfique de bien lubrifier.

Mais si vous ne lubrifiez pas bien, n'en faites pas un drame ! Tant que vous n'avez pas d'irritations pendant le rapport sexuel, il n'y a pas de problème. Sinon, vous pou-

vez utiliser un lubrifiant médical. Ça ne dérange pas.

Par ailleurs, j'aimerais dire aux hommes qu'il ne faut pas négliger votre partenaire si elle ne lubrifie pas bien. Le fait qu'elle ne lubrifie pas bien ne veut pas dire qu'elle ne vous désire pas. Il faut savoir que le corps de chacun réagit différemment.

Plans Glamours

Vous avez envie de mettre un peu de chaleur dans votre vie intime, ou vous avez simplement envie de votre partenaire, et vous ne voulez pas le lui dire par la voix ? Essayez d'autres voies

plus coquines et parfois plus originales pour faire l'appel de phare (ou l'appel du pied). Morceaux choisis.

Le massage sensuel

Il y a des soirs où vous avez envie de votre partenaire. Malheureusement, il est rentré du travail visiblement fatigué après une longue journée. Qu'à cela ne tienne !

Préparez-lui un bon bain chaud. Après quoi vous lui proposez (avec l'intonation de la voix qui va avec) de lui faire un bon message qui va sûrement le requinquer. Ensuite, mettez-vous dans une

tenue sexy et prodiguez-lui avec une exquise tendresse un massage très sensuel. Ses

muscles et tout son corps vont se réveiller et réagir au bout d'un quart d'heure.

Vous en avez envie, il a la tête ailleurs

Vous avez envie de votre partenaire, mais ce soir, il (ou elle) semble avoir la tête ailleurs. Ce n'est pas grave.

Ça dépend de l'endroit où vous vous trouvez : au restaurant, au cinéma ou à la maison devant la télé. Prenez-le par la main, avec la tendresse d'un geste du désir. Gardez sa main dans la votre le plus longtemps possible et de manière très chaude (au moins pendant

une demi-heure) jusqu'à ce que son attention se réveille.

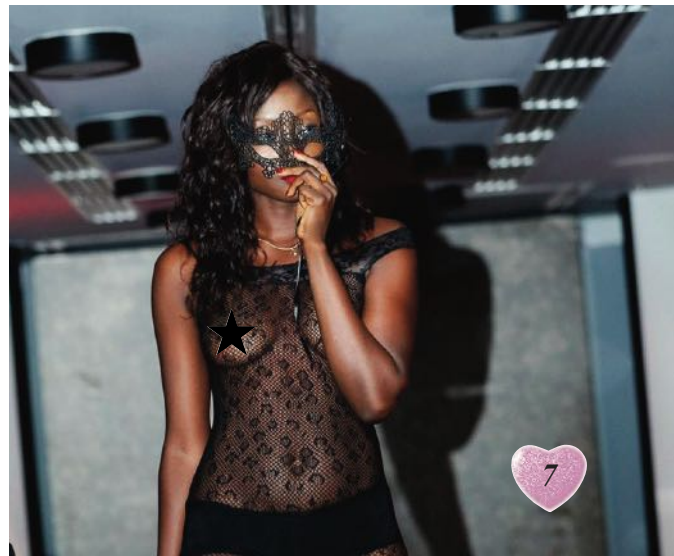
A ce moment-là, il va commencer à disposer son esprit. Et son corps suivra en réagissant automatiquement. Mais avant tout, je vous conseille d'être attentifs l'un à l'autre. Cette attention est importante pour une meilleure communication dans votre couple.

Sexy pour faire sauter la frontière

Ce soir, il n'est pas de bonne humeur, mais vous n'avez pas envie de lui demander pardon. Prenez les choses en mains avec grâce. Pour faire sauter la frontière, faites-lui le coup classique.

Mettez une nuisette, un truc particulièrement sexy qui révèle fort bien vos atouts physiques. Assurez-vous que quel que soit

l'angle dans lequel votre partenaire se placera, il verra immanquablement une courbe à moitié dévoilée, le galbe d'une hanche... Puis, trouvez (en plus) le moyen de détourner son attention (son regard) sur vous. A cet instant, l'instinct visé va se réveiller chez lui. Et le feu s'allumera en lui sans même que vous ne l'ayez touché.



Plaisir Secret

- PARIS -



HUILE DE MASSAGE DE LUXE

FEMME & HOMME



ELLE DÉTEND EN SUBLIMANT VOTRE PEAU,
STIMULE LE DÉSIR AMOUREUX.

100%
végétale

+225 07 79 565 686