

Checklist des 7 erreurs des couples qui ne durent pas

Bonjour à vous. Je m'appelle Capucine Morsch. Je suis thérapeute de couple, conférencière et organisatrice du Sommet du Couple & de la Sexualité. Depuis maintenant huit ans, j'étudie et analyse les dynamiques de couples et de séduction. J'ai interviewé de nombreux couples qui sont restés entre 3 ans et plus de 40 ans ensemble et j'ai relevé de nombreux points communs entre eux.

J'ai également interviewé des célibataires, des experts, des clients pour essayer de comprendre pourquoi certaines personnes n'arrivaient pas à construire un couple heureux et stable et là aussi plusieurs points communs sont revenus. C'est pourquoi, j'ai eu l'idée de vous les partager dans cet ebook, pour vous permettre d'éviter ces erreurs si vous êtes actuellement en couple ou si vous souhaitez vous construire une relation épanouissante et vous faire gagner beaucoup de temps. Les voici...

Sommaire :

Erreur 1 : Ne pas se connaître + Conseils-exercices -----	2
Erreur 2 : Attendre que l'amour, la joie, la confiance viennent de l'autre et être dépendant affectif + Conseils-exercices -----	5
Erreur 3 : Être un Dictateur de Réalité + Conseils-exercices -----	6
Erreur 4 : Ne pas savoir communiquer + Conseils-exercices -----	7
Erreur 5 : Ne pas connaître vos besoins, les besoins de votre partenaire et les différentes façons d'aimer + Conseils-exercices -----	9
Erreur 6 : Le déséquilibre de la Jauge de Confiance, être trop acquis ou pas assez + Conseils-exercices -----	11
Erreur 7 : Faire de la Sexualité un tabou, créer une routine sexuelle + Conseils-exercices -----	13

Erreur 1 : Ne pas se connaître

Ne pas savoir qui on est, quels sont nos objectifs, rêves, besoins, comment est-ce que l'on se sent aimé et les critères très précis que l'on recherche chez son partenaire est une grosse erreur que font beaucoup de personnes. Ces personnes se mettent en couple par défaut, par peur de la solitude, inconsciemment, en suivant les techniques de séduction des autres, ou en écoutant leurs Blessures, leurs parents, amis, la Société etc.

Le problème en n'étant pas clair dès le départ sur soi et sur ce qu'on attend d'une relation, est que l'on va souvent prendre quelqu'un par défaut, parce qu'on ne sait pas filtrer les gens. Alors, peut-être que nous allons succomber parce que l'autre est drôle, ou qu'il maîtrise à la perfection les techniques de séduction ou encore parce que c'est un bon coup au lit. Mais si vous souhaitez du long terme ou même simplement des relations épanouissantes, il est essentiel de définir ce qui est important pour vous. Pas pour les autres, pas pour vos parents ou vos amis. Il est important également de savoir comment vous vous sentez aimé. Ça va être notre point numéro 2.

CONSEIL - EXERCICES

Faites un bilan sur vos valeurs, vos objectifs, ce que vous pensez de vous, ce qui semble être pour vous vos qualités, ce qui semble être pour vous vos défauts. Mon conseil est de savoir vraiment ce que vous voulez très clairement. Quand je demande à des personnes ce qu'ils attendent d'une relation, bien souvent en coaching ou dans ma vie personnelle, j'entends « ***On verra bien, ça dépend du feeling*** »...

Des réponses vagues comme ça n'aident pas. Je vais vous donner un exemple. Moi je sais que la Joie est une valeur très importante dans ma Vie. J'ai besoin de ressentir beaucoup de Joie dans une journée. Que ce soit avec mes amis ou mon partenaire, je dois beaucoup rigoler pour m'attacher, construire une relation stable et épanouissante. Je sais que c'est mon critère principal d'épanouissement.

C'est même un besoin très important pour moi. Je trouve que la vie est déjà assez sérieuse comme ça pour en plus se prendre trop au sérieux dans sa vie personnelle... C'est mon avis, je respecte celui des autres, mais je sais que pour moi, **j'ai besoin de relations dans lesquelles je rigole**. Si je ne rigole pas une cinquantaine de fois minimum dans ma journée, c'est une journée ratée pour moi. Je n'ai pas besoin d'un clown ou d'un humoriste forcément (même si je kifferais), mais des vannes, une bonne répartie, des bons délires, le même humour... C'est clair que si je n'ai pas ça, je ne suis pas épanouie.

Alors comme exercice : faites une liste de vos 10 besoins fondamentaux, les besoins que vous ne pouvez pas soustraire à votre Vie, sans quoi, vous n'êtes pas épanoui. Par exemple, je vais vous donner les miens :

1. **La Joie** : rire beaucoup chaque jour, avoir de bons délires, le même humour
2. **La Tendresse/l’Affection** : des câlins, sans forcément tout le temps déboucher sur du sexe, de la douceur
3. **La Bienveillance/Le Soutien** : si quelqu’un n’est pas bienveillant, forcément, je ne vais pas l’intégrer à ma Vie. Si je vois que cette personne est méchante, qu’elle critique les autres ou moi, c’est mort ! Attention alerte PN ou gros jaloux ... Je n’en veux pas dans ma Vie ! Attention humour différent de méchanceté : quand ça ne fait rire que la personne qui sort la vanne et que la personne visée ne rigole pas, ce n’est pas une vanne, c’est de la méchanceté. Quand les deux rigolent et sont dans le délire, alors on peut se clasher tranquillement. C’est important de bien faire la différence. Je reprends le cas du harcèlement au collègue. L’excuse de beaucoup de harceleurs c’est : « ***C’était pour rire*** ». Oui sauf que quand on voit que la personne harcelée pleure, se referme sur elle, reçoit des menaces de mort et finit par se suicider, vous êtes d’accord avec moi, ce n’est pas de l’humour.
4. **L’Ambition** : j’en ai beaucoup. Et je ne me vois pas être avec quelqu’un qui se laisse porter par la Vie ou qui fait ses choix par défaut. Je veux quelqu’un de dynamique et vraiment actif qui va vers la Réalisation de ses rêves.
5. **Prendre soin de soi** : j’ai besoin d’une personne qui fait attention à son alimentation, à ce qu’elle ingère dans son corps mais aussi dans son esprit.
6. **Cultiver l’Amour et la Joie intérieurement chaque jour** : je veux une personne qui ne cultive pas la colère et la peur mais qui chaque jour prend soin de ses émotions et cultive des émotions positives comme la Joie, l’Amour, la Confiance en soi, la Détermination
7. **La Clarté** : j’ai besoin de quelqu’un qui sait où il va, qui est très clair sur ses objectifs, ses rêves, ce qu’il attend d’une relation. Donc une personne qui travaille un minimum sur elle, qui a réglé ses blessures ou qui est en voie de guérison
8. **La Communication et l’Ecoute** : dans ma Vie en général, les personnes qui me fréquentent, respectent mon temps et mon énergie. Elles respectent le temps de parole, c’est à dire qu’il y a autant de partage que d’écoute, je n’aime pas les personnes égocentriques qui ne font que parler d’elles sans savoir écouter l’autre.

9. **La Liberté** : j'ai besoin également de beaucoup de solitude, calme et Liberté.
10. **La Confiance** : évidemment, j'ai besoin d'avoir confiance en l'autre, donc je veux quelqu'un qui sache me rassurer et créer la confiance, quelqu'un d'authentique, clair et honnête.

A VOUS !

Erreur 2 : Attendre que l'amour, la joie, la confiance viennent de l'autre, être dépendant affectif

Voilà pourquoi je vous disais de travailler sur vous au quotidien si vous souhaitez un couple stable, heureux et épanouissant sur le moyen et long terme. Si vous êtes dépendant affectif ou si vous manquez d'amour, de confiance en vous ou d'estime de vous-même, c'est le meilleur moyen pour faire fuir votre partenaire ou rencontrer des personnes qui vont profiter de vos failles (Pervers Narcissiques, Manipulateurs).

CONSEIL - EXERCICES

Il est très important que vous ayez une routine émotionnelle positive dans votre Vie. C'est-à-dire ; chaque jour, peu importe ce qu'il se passe dans votre journée, entretenez la Joie, l'Amour, la Détermination, la Confiance en vous et toutes les ressources positives dont vous avez besoin pour être heureux. Ne serait-ce que pour équilibrer les émotions négatives que chaque être humain ressent pendant la journée (pendant les bouchons, au travail, les disputes, imprévus négatifs etc).

Cette routine est vraiment vraiment importante pour vous et pour votre partenaire. Si vous êtes une personne dépendante affective, jaloux maladif ou négatif, votre partenaire va fuir, c'est sûr ! Ce n'est qu'une question de temps, alors travaillez sur vous ! Pour cela, la méditation, l'hypnose, la visualisation, l'auto-hypnose, le rêve lucide, la PNL, l'EMDR sont des outils de thérapie brève très efficaces et puissants.

Erreur 3: Être un dictateur de Réalité

La Réalité d'un être humain est composée de ses croyances, pensées, émotions, expériences passées. Elles agissent comme des filtres mentaux. Le système réticulé activateur, situé au-dessus de la moelle épinière, va alors créer une Réalité en fonction de tous ces filtres. Mais chaque être humain possède sa propre Réalité. Les conflits naissent souvent parce qu'une personne cherche à imposer SA Réalité sans prendre en considération celle de l'autre.

Ne pas s'y connaître en psychologie, outils de personnalité (l'Enneagramme par exemple), ne pas connaître le passé de son partenaire, ses schémas de pensée, émotionnels, ses croyances, objectifs, rêves, est une immense erreur. Si vous ne connaissez pas cela, ce sera compliqué de le/la comprendre et ça mènera à des conflits inutiles.

CONSEIL - EXERCICES

Premièrement. Posez sur le tapis le plus souvent possible que chacun de vous possède votre propre Réalité. Dites ce que j'ai dit plus haut à votre partenaire. Expliquez lui pourquoi vous pensez comme cela et essayer de comprendre d'où viennent ses croyances au lieu de rentrer en résistance avec. Ce qui ne fera que créer et envenimer les conflits. Pareil pour les comportements.

Ils peuvent venir d'une blessure émotionnelle (Abandon, Trahison, Humiliation, Injustice, Rejet) ou d'une croyance. Les croyances évoluent avec le temps et peuvent être différentes en fonction des relations. Un petit exercice simple est de demander à votre partenaire quelles sont ses croyances sur lui, sur les hommes, les femmes, la sexualité, le couple, sur votre relation, sur l'avenir et de lui partager vos propres croyances. C'est important de le faire dès le début de la relation pour voir si vos croyances ne sont pas trop différentes et si vous avez une bonne communication pour gérer les conflits.

Erreur 4: Ne pas savoir communiquer

Beaucoup de personnes sur cette Terre n'ont pas compris la chose la plus essentielle à toute communication saine. L'équilibre. Souvent, les gens ont tendance à parler d'eux, à couper les autres pour ramener la conversation à leur personne, à parler beaucoup plus qu'ils n'écoutent et ne pas savoir écouter activement. Hors ce sont de grosses erreurs que ce soit en séduction, dans la gestion de conflits, dans votre communication au quotidien ou quand vous essayez de convaincre quelqu'un (entretien d'embauche, vente, persuader un proche d'arrêter un comportement nocif pour lui etc).

Ça me rappelle une conversation téléphonique avec ma mère où nous nous disions que beaucoup de monde parle pour gonfler son ego, faire la morale, mais pas forcément pour avoir une conversation intéressante ou faire avancer les choses. Et cela mène à beaucoup de conflits. Il est important de respecter l'équilibre écoute/partage dans votre quotidien si vous souhaitez avoir des relations épanouissantes (que ce soit dans votre couple, mais également avec vos enfants, dans votre famille, avec vos amis, collègues etc).

Personne n'aime entendre parler quelqu'un pendant des heures sans pouvoir en placer une dans une conversation ou être coupé en plein milieu d'une explication. Avez-vous déjà ressenti ce malaise dans un groupe, quand une personne prend toute la place (trop) et qu'elle ne fait que parler d'elle-même sans prêter attention aux autres ? Avez-vous remarqué les regards entre les protagonistes qui ne parlent pas, ou qui s'ennuient, les dynamiques de fuite qui se mettent en place dans le groupe ?

CONSEIL - EXERCICES

La Communication Non Violente, l'exercice de la pomme et le 50/50 dans les conversations.

EXERCICE 1 : Pour une communication saine et efficace

Les exercices que je conseille pour avoir une meilleure communication, ce sont tout d'abord des exercices de communication non violente. Avec la méthode « ***Je ressens telle émotion dans cette situation car j'ai ce besoin en moi qui n'est pas satisfait. Comment faire pour satisfaire nos deux besoins sans nous disputer ?*** ». L'idée est de parler de son ressenti au lieu d'accuser l'autre.

Par exemple, au lieu de dire : « ***Tu es bête, tu n'as pas fait ceci ou cela, tu es égoïste...*** », on remplace par « ***Je ressens de la tristesse dans cette situation quand la vaisselle n'est pas faite, car j'ai besoin de me sentir soutenue et ce besoin n'est pas***

satisfait lorsque que je dois faire toutes les tâches ménagères en plus de m'occuper des enfants ».

Le gros + de ce mode de communication : Le « **Tu** » accusateur, fait que l'autre va se refermer sur lui-même et camper sur ses positions. Lorsque l'on parle de son ressenti, l'autre ne se sent pas agressé et est plus apte à écouter notre besoin et solution. Ensuite, il faudra négocier pour trouver la solution qui satisfait les besoins de chacun. Faire cela pour chaque émotion ou chaque situation dans laquelle il pourrait y avoir un conflit permet de limiter ces conflits, de mieux les gérer voire de les éliminer totalement. Car en ne se sentant pas agressé, votre partenaire ne va pas ressentir de colère ou rancœur, en résistance/réaction avec le « **Tu** » accusateur.

EXERCICE 2 : Parler sans être coupé, dire tout ce que l'on a sur le cœur

Prendre une pomme ou n'importe quel objet que vous avez autour de vous. Le mettre dans la main d'un des partenaires. Tant que la personne a cet objet, l'autre ne peut pas le/la couper. Cela permet de prendre plus conscience de son temps de parole et de respecter vraiment ce que l'autre a à dire jusqu'au bout sans ramener toujours la conversation à soi. Très utile pour les couples où il y a un introverti et un extraverti par exemple et dans tous les couples en général.

EXERCICE 3 : Respecter le 50/50 en temps de parole et écoute

Prendre un sablier ou un chronomètre et s'accorder un temps de parole chacun. Par exemple pendant 1min l'un parle. La sonnerie retentit. Puis c'est à l'autre de prendre la parole pendant 1min. Alternier comme cela jusqu'à ce que vous ayez trouvé une solution (si c'est pour régler un conflit ou pour prendre une décision importante par exemple). En fait, cela devrait avoir lieu dans toutes les conversations pour que chacun puisse prendre la parole et que les niveaux d'énergie soient bien équilibrés. Car écouter demande de l'énergie. Donc si une personne ne fait que parler d'elle-même tout le temps, l'autre va être vampirisé énergétiquement. Alors que si les temps de parole sont respectés, l'énergie va circuler fluidement entre les communicants. Ce qui va permettre des relations épanouissantes et non pas perdant-gagnant.

Erreur 5 : Ne pas connaître vos besoins, les besoins de votre partenaire et les différentes façons d'aimer

Ne pas savoir comment se code l'Amour chez votre partenaire est une énorme erreur qui mène à beaucoup de conflits et séparations. Nous pensons, souvent à tort que l'autre va réagir comme nous. Mais, comme je vous ai dit un peu plus haut, nous avons tous notre propre Réalité. Être un dictateur de Réalité, sans chercher à communiquer ni s'assurer que c'est bien ce dont l'autre a besoin, est une énorme erreur. Il y a cinq façons d'aimer et de se sentir aimé :

1. Les moments de qualité
2. Le toucher physique
3. Les paroles valorisantes
4. Les cadeaux
5. Les services rendus

Il y a également plusieurs sortes d'**orientations sexuelles ou romantiques** telles que :

- **L'Asexuel** : personne qui ne ressent pas d'attirance sexuelle envers les autres.
- **L'hypersexuel** : personne dépendante aux rapports charnels à haute fréquence.
- **Le demi-sexuel (ou grey-sexuel)** : peut ressentir de l'attirance sexuelle dans des conditions spécifiques mais de façon tellement insignifiante qu'elle est ignorable.
- **L'aromantique** : ne ressent pas d'attirance amoureuse pour ses partenaires mais peut ressentir de l'attirance sexuelle.
- **Hétérosexuel** : personne qui a une attirance sexuelle envers les personnes de sexe opposé.
- **Hétéroromantique** : personne qui aime romantiquement les personnes de sexe opposé.
- **Bisexuel** : personne qui a une attirance sexuelle envers les personnes des deux sexes.
- **Biromantique** : personne qui a une attirance romantique envers les personnes des deux sexes.
- **Homosexuel** : personne qui ressent de l'attirance sexuelle envers les personnes du même sexe.
- **Homoromantique** : personne qui a une attirance romantique envers les personnes de même sexe.
- **Sapiosexuel** : qui est attiré amoureusement et sexuellement par des personnes charismatiques, intelligentes.
- **Polyamoureux** : qui peut ressentir des sentiments amoureux pour plusieurs personnes en même temps. Le polyamour se distingue du libertinage ou de

l'échangisme, car on prend en compte les sentiments amoureux et non pas sexuels.

Voilà pour les principaux, il en existe d'autres, si cela vous intéresse, je vous invite à regarder sur les sites de la LGBT pour comprendre un peu mieux et précisément toutes les formes possibles.

Ensuite, plusieurs combinaisons sont possibles. Pour vous en citer quelques unes :

- **Homo, demi-sexuel, aromantique** : qui ressent de l'attraction sexuelle envers les personnes du même sexe mais que dans certaines conditions et ne ressent pas d'attraction amoureuse
- **Hypersexuel aromantique** : qui a besoin de beaucoup de rapports sexuels mais qui ne s'attache pas amoureusement... etc

Toutes les combinaisons sont possibles, c'est pour ça qu'il est important de se connaître et connaître la personnalité et les orientations de votre partenaire avant tout rapport sexuel ou relation amoureuse ! Car j'ai beaucoup de témoignages de personnes qui se découvrent asexuelles après 5 ans de mariage par exemple et qui sont dans une relation avec un sexuel ou hypersexuel avec des enfants ... Et là, vous êtes bloqués.

C'est encore pire si vous avez développé des sentiments amoureux pour l'autre alors que vous vous rendez compte que sexuellement ça ne va pas du tout. Beaucoup de personnes qui viennent me voir en consultation sont déprimées à cause de ça. Parce qu'elles ne sont pas du tout épanouies sexuellement. Dans les couples Asexuels-Hypersexuels par exemple, la personne Asexuelle est déprimée à cause de la pression sexuelle de son partenaire et la personne Hypersexuelle est déprimée car elle n'arrive pas à satisfaire ses besoins dans sa relation ...

CONSEIL - EXERCICE

Demandez à votre partenaire quelles sont ses façons principales de ressentir de l'Amour et exprimer lui les vôtres. Précisez au maximum les situations. Par exemple, pour un Asexuel, le toucher physique est différent que pour un Sexuel. Un Asexuel sera satisfait et épanoui avec des câlins et des bisous alors que le Sexuel aura besoin de plus de connexion physique au niveau des zones érogènes et sexuelles. C'est vraiment important de préciser un maximum pour pas qu'il n'y ait d'incompréhensions. Pareil, pour les services rendus, quels types de services, quand, comment, à quelle fréquence ? Pour les moments de qualité, quelle durée, à quelle fréquence ? Donnez des exemples de paroles valorisantes que vous aimeriez entendre de la part de votre partenaire. Par exemple « **Je t'aime** », « **Je te soutiens, je suis là pour toi** », « **Tu es belle/beau** », « **J'ai confiance en toi** » etc

Précisez un maximum pour chaque façon d'aimer.

Erreur 6: Le déséquilibre de la Jauge de confiance, être trop acquis ou pas assez

La 6^e erreur des couples qui ne durent pas est d'arrêter de séduire l'autre. Au bout d'un moment, la routine installée, on connaît son conjoint par cœur, alors on se dit que ce n'est plus obligatoire de prendre soin de soi. On sait que l'autre nous aime, donc certaines personnes ne font plus d'efforts, ne prennent plus soin de leur corps physique, arrêtent d'avoir des objectifs personnels pour être seulement dans les objectifs du couple. Il y a trois dimensions dans un couple ; les besoins, valeurs, objectifs de chaque partenaire et les besoins, valeurs, objectifs du couple. Il est important de nourrir chaque dimension si on veut construire un couple épanouissant sur le long terme.

Il est essentiel de toujours chercher à séduire l'autre, en ayant des objectifs personnels, en travaillant sur son Lifestyle, son humour, sa vie sociale, en créant le manque si besoin et en ayant conscience de la Jauge de Confiance.

Imaginez une Jauge. Si vous avez pleinement confiance en votre partenaire mais que pour autant vous n'êtes pas lassé de lui/elle, alors la Jauge de confiance est bien équilibrée. Si un des deux partenaires est trop « *needy* » (dans le besoin), trop dépendant affectif, jaloux, pas assez confiant, cela va créer un déséquilibre dans la Jauge. Les personnes trop needy étouffent leur partenaire. Ils ont besoin de contrôler la Vie de l'autre. Cela peut être également dû à une blessure de trahison non réglée ou alors à une trahison passée dans le couple que le partenaire a du mal à digérer. La Jauge de confiance est peut-être descendue trop bas.

Le problème lorsque la Jauge de Confiance est trop basse (en dessous de 50 % ou 30 % de confiance), un des partenaires ne va plus se sentir assez rassuré dans son couple. Alors il y a plusieurs situations possibles en fonction des personnalités. Soit le partenaire va devenir « *needy* » et commencer à étouffer l'autre, être jaloux maladif, regarder dans son téléphone toutes les deux secondes. Soit, il va se fermer et se dire qu'il y a mieux ailleurs. Dans tous les cas, si la Jauge de confiance est trop basse dans un couple, c'est très compliqué de la remonter. C'est difficile de gagner la confiance de quelqu'un, alors faites très attention à ne pas la ruiner.

Si la Jauge de Confiance est trop haute, cela peut créer un autre effet : l'habitude, la routine, être trop acquis, qui peut être nuisible également pour les couples. Si vous sentez que l'autre devient distant, si vous pensez être trop acquis, si il/elle prend trop la confiance, ne fait plus assez d'efforts. Si vous voyez que vous êtes dans une routine infernale, si votre sexualité n'est plus épanouissante, ni pimentée, alors peut-être que cette Jauge de Confiance est trop pleine. C'est très important d'avoir la confiance de l'autre mais l'Attachement se fait également avec le

manque. Si vous êtes H24 ensemble, que vous n'avez pas de vie sociale, qu'il n'y a plus de mystère vraiment l'un pour l'autre, il se peut que votre relation ne soit plus aussi épanouissante qu'avant.

CONSEIL - EXERCICES

Si vous vous sentez trop acquis : reprenez une vie sociale sans l'autre, ayez des objectifs personnels, rien qu'à vous. Réalisez un rêve de votre côté. Créez le manque sans pour autant être méchant, irrespectueux , tout en continuant de rassurer votre partenaire. Ne répondez pas H24 à votre partenaire. Ne soyez pas H24 avec lui non plus.

Erreur 7: Faire de la Sexualité un tabou, créer une routine sexuelle

Nous arrivons à la fin de cette checklist. Et je ne pouvais pas vous quitter sans avoir parlé un peu de Sexualité ! Évidemment, c'est quelque chose de très important pour les couples. Pour les Asexuels comme pour les Sexuels. Il est essentiel de savoir où on se situe dans sa Sexualité, comment on gère notre Énergie Sexuelle. Important aussi d'aller explorer cette Sexualité, autrement qu'avec la Sexualité Pornographique ou Tendre. Il y a tellement de façons de faire l'Amour maintenant. Le problème de beaucoup de personnes est qu'ils généralisent et pensent que tout le monde fait l'Amour pareil. La pornographie n'aide pas.

Hors, il y a 1Milliard de possibilités de faire l'Amour, de ressentir un orgasme, de jouir etc. J'ai beaucoup étudié le sujet. Je suis allée me renseigner auprès d'experts, de sexologues, de tantristes, de taoistes, de personnes qui transmutent leur Énergie Sexuelle vers d'autres buts que l'acte sexuel et j'ai testé par moi-même également. J'ai pu remarqué l'incroyable puissance de l'Énergie Sexuelle, autant en constructif qu'en destruction. En effet, si cette Énergie Sexuelle est polluée, si elle est liée à des croyances, pensées, émotions négatives, elle peut être très néfaste pour votre propre corps mais également pour les autres. Si elle déborde ou si elle est bloquée, c'est pareil. Le problème avec la pornographie, c'est que beaucoup de personnes ne savent plus maîtriser leur Désir et sont excités pour un rien. Ils gaspillent beaucoup d'Énergie Sexuelle. Cela crée aussi beaucoup de Division entre les hommes et les femmes.

CONSEIL - EXERCICES

Intéressez-vous au tantrisme, au taoïsme, au Slow Sex. Il y a des livres, des formations formidables sur ces sujets et je vous assure que vous allez apprendre énormément de choses incroyables ! Renseignez-vous sur la sublimation de l'Énergie Sexuelle et comment maîtriser votre Désir. Si besoin, j'ai fait une formation sur ces sujets que vous pouvez trouver ci-dessous sur le lien du Sommet.

Pour aller plus loin, vous pouvez également suivre le Sommet du Couple & de la Sexualité qui a lieu chaque année. Il s'agit de plus de vingt experts, sexologues, coachs en séduction, thérapeutes de couple, qui vous donnent leurs pépites, conseils, astuces, exercices pour que vos relations et votre sexualité deviennent de plus en plus épanouies ! Vous pouvez accéder à celui-ci juste là et ne pas louper les prochains : www.sommet.coupleetsexualite.fr

Retrouvez la communauté inspirante pour vous aider dans les domaines Couple & Sexualité sur les réseaux sociaux :

[Profil Facebook & Page Facebook](#) , [Groupe Facebook](#) , [Instagram](#)