

PENSÉES ET COMPORTEMENTS SEXUELS

Comment puis-je donner du plaisir à mon/ma partenaire ?

MOTS CLÉS

plaisir | conscience de soi | communication ouverte



Pour comprendre comment tu peux donner du plaisir à ton/ta partenaire, il faut que tu prennes conscience que le sexe n'est pas seulement une affaire d'actions physiques, mais aussi, et surtout, de ce que les deux individus ressentent. Il s'agit de sentiments, de connexion et d'acceptation de ce que vous êtes tous les deux. Avant toute chose, prends donc le temps de réfléchir à tes préférences et à tes désirs sexuels, puis discutes-en avec ton/ta partenaire.

Le moyen le plus efficace d'améliorer ton expérience sexuelle est de **prendre ton temps** ! Le fait de se précipiter peut être dû à diverses raisons telles que la peur de perdre ton excitation ou la gêne liée à certains aspects de l'intimité. En ralentissant, tu peux profiter pleinement de la richesse du moment et faire appel à tes cinq sens. Pour avoir de bons rapports sexuels, il faut que toi et ton/ta partenaire vous vous sentiez bien. Il ne s'agit pas seulement d'un moment rapide, mais bien d'une expérience globale.

Alors, comment faire ? Voyons quelques façons de rendre l'expérience agréable non seulement pour ton/ta partenaire, mais aussi pour toi.

Change de point de vue : le sexe ne se limite pas à l'objectif final (tu sais, l'orgasme). Il s'agit d'un voyage tout entier. Fais en sorte que l'ensemble de l'expérience soit agréable. Profite des préliminaires, de l'exploration : de tout !

Une communication ouverte est essentielle : parle à ton/ta partenaire de ce que tu aimes et de ce que tu es curieux/curieuse d'essayer. Ne te retiens pas : partage tes idées, même si tu préfères les écrire. Cette communication ouverte favorise la compréhension et rend l'expérience plus satisfaisante.

Expérimentez ensemble : mettez du piment dans votre vie ! Toi et ton/ta partenaire pouvez essayer différentes activités, différents préliminaires ou même des jeux de rôles. Expérimenter ensemble peut vous aider à découvrir ce qui vous procure du plaisir. Il s'agit de s'amuser et d'essayer de nouvelles choses.

La connexion émotionnelle est importante : le fait de se sentir proche l'un de l'autre sur le plan émotionnel améliore tout. Toi et ton/ta partenaire pouvez renforcer vos liens en parlant ouvertement, en partageant vos expériences et en vous comprenant mutuellement.



Un état d'esprit positif : aborde l'expérience avec optimisme ! Complimente ton/ta partenaire, exprime tes sentiments et crée une atmosphère positive.

En fin de compte, chaque relation est unique : ce qui fonctionne pour l'une peut ne pas fonctionner pour l'autre. Cependant, avec de la communication, du respect et un peu de fun, tu trouveras la recette parfaite du plaisir. Si tu as besoin de conseils ou si tu as des questions, adresse-toi à un(e) ami(e) de confiance ou à quelqu'un qui a de l'expérience.

Si tu souhaites en savoir plus sur la manière d'avoir des expériences sexuelles agréables, consulte notre texte « Comment faire pour que les rapports sexuels soient plus agréables pour moi ? ». Si tu souhaites savoir si ton partenaire est sur le point d'atteindre l'orgasme, consulte cette infographie.

Profite bien et prends soin de toi !

**PENSÉES ET
COMPORTEMENTS SEXUELS**



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.