

Guide Love

By Coach Love

**GUIDE
GRATUIT**
**POUR LES
COUPLES**
N° 002
Juillet 2022
1ère année



Salon International
de l'Amour,
la Séduction et le
Bien-Etre

Spécial
Salon de l'Amour

Les 7, 8 et 9
juillet 2022
Sofitel Hôtel
Ivoire

L'interview de
Mme Olga Danho
La marraine



Astuces
Pour
réchauffer
vos moments
intimes

Comment faire
lorsque la libido
s'essouffle ?

♥ **Manager
vie intime et
vie professionnelle**

Coins of Love

L'amour a besoin
des yeux, comme la
pensée a besoin de
la mémoire.

**S'aimer soi-même,
c'est l'assurance
d'une longue
histoire d'amour.**

Oscar Wilde

**Offrir l'amitié à qui
veut l'amour, c'est
donner du pain à qui
meurt de soif.**

Proverbe espagnol

**L'homme veut être le
premier amour de la
femme, alors que la femme
veut être le dernier amour
de l'homme.**

Oscar wilde

**Il y a des êtres qui
nous touchent plus
que d'autres, sans
doute parce que, sans
que nous le sachions
nous-même, ils
portent en eux une
partie de ce qui nous
manque.**

Anima Wajdi Mouawad

**On ne sait jamais
pourquoi on tombe
amoureux de
quelqu'un ; c'est
même à cela qu'on
reconnaît que
l'on aime.**

Francis de Croisset

**Aimer, ce n'est pas
se regarder l'un
l'autre, c'est
regarder ensemble
dans la même
direction.**

Antoine de Saint-Exupéry

**La difficulté pour
une femme n'est
pas de garder un
secret, mais de
garder secret
qu'elle garde un
secret.**

Somerset Maugham

**Seuls l'amour
et l'art rendent
l'existence
tolérable.**

*William Somerset
Maugham*

**Le sentiment
de ne pas être aimé est
la plus grande des
pauvretés.**

Mère Theresa

**Une femme est
une spécialiste de
l'amour.
Un homme, un
simple généraliste.**

Rowland Helen

Face à l'amour, ma voix s'élève

Ma plume se lève, ma voix s'élève dès que l'occasion m'est donnée pour parler d'amour. Comme aujourd'hui, au travers de ce **Guide Love** qui parle d'amour, donne des astuces et apporte des éclairages sur ces maux qui affectent souvent la santé sexuelle. Pourtant, l'harmonie sexuelle est hyper importante pour la survie de l'espèce humaine. N'oublions pas que nous avons été créés dans l'amour et la joie.

Mais des millénaires après, des amalgames subsistent toujours autour de la sexualité de l'Homme. Des incompréhensions demeurent entre l'homme et la femme, créant souvent les frustrations, des souffrances qui auraient pu (qui auraient dû) être évitées. Ce guide, à chaque sortie, se fera le plaisir de lever certaines ambiguïtés et apporter des éclairages.

Pour bien vivre sa relation amoureuse et intime, tout commence par savoir bien s'aimer pour aimer mieux l'autre. Telle est la base de mon partage avec vous.

Tirons du plaisir dans toutes nos actions de chaque jour jusque dans l'intimité. De sorte que notre lumière intérieure ne s'éteigne jamais.

Votre bonheur est votre affaire. A vous de prendre les choses en main, personnellement. L'autre est un additif, une lumière qui vient se joindre à la votre pour que tout s'allume intensément, et non la source.

Pleins de bisous sucrés !



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

Comment manager vie familiale et vie professionnelle



**Comment mener
parallèlement sa vie
professionnelle, sa vie
familiale et
intime sans que l'une
n'affecte l'autre ?**

Le travail est fait pour donner une certaine liberté à travers laquelle chacun peut s'épanouir. Travailler donne l'occasion d'exprimer, notamment, des talents, des

capacités que nous avons en nous. Le travail permet donc de se libérer, de libérer son potentiel. En somme, de se réaliser.

**Le travail ne doit
pas nuire à notre
vie familiale et
notre vie intime**

Mais en même temps, le travail ne doit pas nous consumer ni nuire à notre vie

familiale et notre vie intime. S'il participe à notre épanouissement social, le travail ne doit pas être à l'origine de la détérioration de notre bonheur familial et intime. D'où la nécessité de bien faire la distinction entre la vie professionnelle et la vie privée.

Il est donc important de savoir ôter le costume professionnel dès qu'on rentre à la maison pour revêtir

celui de la maîtresse de maison ou celui de père de famille. Les deux fonctions doivent être menées pleinement l'une comme l'autre pour garantir notre plein épanouissement. La maison, la famille étant notre base, c'est là qu'on se ressource. Elle mérite qu'on lui accorde un soin particulier afin d'y installer la joie et le bien-être.

Comment manager vie familiale et vie professionnelle

Moi, en tant que coach, si je rentre à la maison après le boulot, même si je suis fatiguée, les enfants ne doivent pas pâtir des effets des tracas de ma journée, même si elle a été longue et épuisante. Parce que l'enfant, qui vient présenter ses préoccupations de la journée à sa championne de maman (ou son champion de papa), veut la voir comme d'habitude disposée à l'écouter. Il a attendu plusieurs heures l'arrivée de maman (ou de papa) convaincu qu'elle lui apportera le soulagement qu'il espère. En tant que mère, je dois pouvoir l'écouter et lui donner une réponse. Le but étant d'entretenir la relation familiale et la bonne ambiance à la maison.

« Ne sais-tu pas que j'ai eu une journée affreuse aujourd'hui ? »

C'est la même chose quand le soir, au lit, le conjoint (ou la conjointe) vous sollicite pour avoir des moments intimes. Vous ne devez pas avoir une réaction maladroite du genre : « **Ne sais-tu pas que j'ai eu une journée affreuse aujourd'hui ?** » ou « **Ne sais-**

tu pas tout le stress que j'ai vécu aujourd'hui avec deux grosses réunions ? »

Une plainte en forme de reproche, comme si c'était la faute de l'autre.

Et, généralement, on commet l'erreur d'agir comme si l'autre doit tout deviner. Deviner qu'un collaborateur vous a manqué de respect, que quelqu'un a saboté votre travail...

Vivre en couple, c'est un choix qui inclut les rapports sexuels. Il faut l'assumer.

Bref, que vous avez eu une sale journée. Il faut savoir que dès lors qu'on a décidé de vivre en couple, cette vie doit inclure les rapports sexuels.

C'est un choix que chacun fait (au départ) de vivre avec un conjoint, de vivre une vie de famille. Ce choix-là, il faut pouvoir l'assumer. Parce que si la vie intime n'est pas bien gérée, elle va influencer sur l'ambiance familiale. Et, forcément, cela aura pour conséquences d'affecter votre travail et votre rendement professionnel.

Comment manager vie familiale et vie professionnelle

Le secret donc pour vivre une vie familiale, intime et une vie professionnelle épanouies, c'est de bien s'organiser.

Ça commence, d'abord, par faire la part des choses entre la maison et le boulot. Ensuite, savoir gérer ses émotions.

Généralement, pour des gens qui ont une activité, le stress du travail influe (ou même parfois détériore) l'ambiance à la maison. Ajouté à la fatigue, le stress conduit les uns et les autres à réagir différemment.

D'un côté, il pousse certaines femmes à se braquer contre toutes sortes d'efforts physique et émotionnel après le travail. Le soir, à la maison, **elles modifient progressivement leur emploi du temps en bannissant les rapports sexuels**, par exemple. Pour prendre le temps de mieux récupérer de la fatigue afin d'être plus efficaces au boulot le lendemain. Ce qui n'est pas du goût du conjoint.

De l'autre, face au stress et la fatigue, les hommes, dans la plupart des cas, diront « **moi, j'ai besoin de faire l'amour le soir. Ça me permet d'évacuer le trop plein de stress et d'être relax le lendemain pour le boulot** ».

Chez la plupart des femmes, c'est totalement le contraire. La femme peut avoir besoin de sexe le soir pour se sentir bien le matin. Et si l'homme se sent toujours fatigué après le travail, cela poussera certaines femmes à chercher une activité pour déstresser. Par exemple, elles iront faire du shopping



ou une autre occupation, pour évacuer.

C'est pourquoi il est important de communiquer. En mettant l'harmonie familiale en priorité, il faut discuter et trouver le juste milieu pour que chacun soit satisfait. Dans un couple, chacun attend de l'autre des faveurs affectives, des attentions particulières... Toutes choses qui réjouissent le cœur et qui font penser qu'on est bien entouré.

Sous prétexte qu'on se bat pour la famille, on commet souvent l'erreur de s'investir presque à 100% dans son travail au détriment de la famille, en pensant que le tissu familial va évoluer tout seul. Non. Ce sont les petites attentions au quotidien, vis-à-vis du conjoint et vis-à-vis des enfants qui consolideront le socle familial. En somme, il faut répondre présent quand l'autre ou les enfants ont besoin de vous.

Malheureusement, beau-

Sous prétexte qu'on se bat pour la famille, on commet souvent l'erreur de s'investir presque à 100% dans son travail au détriment de la famille



coup de gens ne mesurent pas tous les bienfaits que peut leur procurer une vie intime épanouie. Il est prouvé, à 90%, que lorsque vous avez une vie intime épanouie, cela donne une vie familiale épanouie et une vie professionnelle épanouie également.

Les entreprises qui l'ont compris, nous invitent, en tant que coach love, à former leurs cadres sur les bienfaits d'une vie intime heureuse. Ils ont compris qu'une meilleure connaissance de cet aspect des choses a une répercussion positive sur la production de chaque travailleur.

Et c'est la raison pour laquelle il faut comprendre la vie intime et ne pas la prendre comme une corvée. Or, toute activité devient une corvée à partir du moment où on ne la comprend pas. Evidemment, si je ne vois pas ce que ça peut m'apporter de positif, si j'ai l'impression que ce que je fais, c'est pour l'autre et non pour moi, ça devient une corvée.



Salon International de l'Amour, la Séduction et le Bien-Être

SIASBE
EDITION

4

Spécial
Salon de l'Amour

**Colloques
Hommes
Femmes**

**Ateliers
étudiants**

**Tout sur
le 4^e Salon
de l'Amour**



**Pourquoi les
trophées de
l'homme et
la femme les
plus sexy**

**Le Salon,
un instrument
pour aider à
réussir sa
vie de couple**

La marraine, Mme Olga Danho

**“Ce Salon, un rendez-vous
unique en son genre”**

Vivre pleinement épanoui

L'humanité ayant été créée dans l'Amour, son existence a pour socle l'Amour. C'est de là qu'elle tire sa force. C'est en l'Amour donc qu'elle trouve son bonheur. Le bonheur d'exister, d'agir, d'aimer et d'être aimé.

Ce numéro spécial du *Guide Love*, que vous tenez dans les mains, apporte un éclairage pour mieux profiter de l'immensité du bonheur que peut vous offrir l'Amour si vous savez vous y prendre. Et ces pages

consacrées au 4ème Salon International de l'Amour, la Séduction et le Bien-être vous guideront. Dans les pages précédentes, notre dossier du mois vous aide à savoir manager votre vie familiale et votre vie professionnelle. Comment gérer les deux vies sans que l'une n'empiète sur le terrain de l'autre. Comment être investi dans votre travail sans négliger la vie à la maison qui est votre base, là où vous vivez lorsque vous n'êtes pas au boulot. Faire de votre demeure un endroit agréable, un lieu où il fait bon vivre pour vos enfants, votre conjoint et donc pour vous-mêmes, c'est le meilleur moyen de vivre pleinement épanoui.

une belle occasion d'être de plain-pied dans l'univers du love, la séduction et le bien-être. Et ce, à travers des colloques, des échanges d'expériences, dans un univers consacré qui vous permettra de vous instruire un peu plus grâce (également) aux astuces, conseils et toute la panoplie de produits et objets qui vous aideront à mettre du piment dans votre couple.

Vive l'Amour !

Ce 4ème Salon International de l'Amour est encore



La marraine
Mme Olga Danho

© Evan Abauh

“Une femme qui sait tenir sa maison fait la fierté de son époux”

Mme Olga Danho, épouse du ministre ivoirien des sports, est la marraine du 4ème *Salon International de l'Amour, la Séduction et le Bien-Etre*. Femme au grand cœur, elle conduit avec un remarquable esprit de charité, son ONG, *Cœur de Mère International*. Mme Danho est un exemple pour les femmes. Un exemple pour les épouses et les futures épouses.

Ce n'est pas un hasard si la Coach Love, Mme Carine Ouattara a porté son choix sur elle pour être la marraine de cet événement consacré à l'Amour. Ce qu'elle a accepté de bon cœur, comme elle a accepté égale-

ment de dire quelques mots à l'adresse des femmes au moment où va s'ouvrir ce Salon.



Madame Danho, vous êtes la marraine du 4è Salon International de l'Amour, la Séduction et le Bien-être. Quelles sont les raisons qui vous ont amenée à accepter ce marrainage ?

- Les raisons sont simples, tout ce qui touche à l'amour et au bien-être, touche à la vie et la santé. L'Amour est la base de tout parce qu'il fait tout. L'amour, c'est la patience, la

compassion, le soutien, le service rendu. L'Amour ne jalouse pas, il n'est pas orgueilleux et pardonne tout. C'est une cause pour laquelle j'ai tenu à apporter mon soutien à ce Salon International en acceptant d'en être la marraine.

L'amour pour vous, c'est quoi ?

- Pour moi, l'amour est tout. C'est la chose la plus importante qu'un être humain doit avoir en lui. Celui qui n'a pas l'amour n'a rien dans sa vie. Quand tu as l'amour en toi, tu es une personne heureuse, joyeuse, charitable et surtout sensible à l'autre.



“La communication est très importante dans un foyer. Elle permet de connaître et de comprendre les attentes de l'autre”

Beaucoup de femmes se plaignent de leur homme. Si vous aviez des conseils à donner pour un ménage épanoui, que diriez-vous ?

- Pour ma part, je demanderais à mes sœurs d'installer la communication dans leur couple. Car la communication est très importante dans un foyer. Cela permettra de connaître et de comprendre les attentes de l'autre afin de remédier aux manquements souvent source de conflit.

“Ce n'est pas facile, mais il faut rechercher le juste milieu”

Nous savons aussi que vous êtes l'épouse de notre Ministre des sports. Est-ce facile de vivre avec un homme politique ?

- Rien n'est facile dans la vie, mais il faut rechercher le juste milieu et tirer son épingle du jeu.

Mme Olga Danho

“Une femme qui sait tenir sa maison fait la fierté de son époux”

Pour vos petites sœurs qui sont avec des hommes politiques et ne savent pas comment s'y prendre, quels conseils leur donneriez-vous ?

- A mes sœurs, je dirais tout simplement d'accompagner leur mari dans sa passion au quotidien. Elles doivent être pour lui cette oreille attentive dont il a le plus besoin pour réussir sa mission. Car, pour ces hommes, ce n'est pas une tâche facile.



“Dieu met une femme à côté d'un homme pour l'épauler, l'éclairer”

Le métier ou la fonction qu'occupe le conjoint doit-il être pris en compte dans la relation ?

- Oui bien sûr, il doit être pris en compte, car cela fait partie de l'épanouissement du foyer. Pour ma part, en tant que chrétienne pratiquante, si Dieu met une femme à côté d'un homme, c'est pour l'épauler, l'éclairer et le guider. La femme a le pouvoir de con-



“La femme a le pouvoir de conduire son homme à la réussite ou à l'abîme”



“Ce Salon, c'est un rendez-vous unique en son genre”

duire son homme à la réussite ou à l'abîme.

Vous devez animer une thématique qui est l'art de la table et l'art du savoir recevoir; cela compte-t-il dans la vie de couple ?

- Oui, cela fait partie des devoirs d'une femme. Une femme qui sait préparer, mettre de l'ordre dans sa maison, agencer et recevoir, fait la fierté de son époux.

Si vous aviez un appel à lancer aux femmes par rapport à ce Salon international, ce serait lequel ?

- Je leur demanderais de venir en grand nombre à ce Salon, c'est un rendez-vous unique en son genre. Elles vont apprendre beaucoup de choses pour le bien-être de leurs familles.

La vie est une longue école qui ne s'achève que lorsqu'on repart vers son Créateur.

Pourquoi les Prix de l'homme et la femme les plus Sexy



Le Salon international de l'amour, la séduction et le bien-être a initié ce prix pour promouvoir la confiance en soi. « **L'intelligence est la chose la plus sexy au monde** », dit-on. Ce n'est donc pas une question de sexe, encore moins une question de dévoiler son corps. Et comme le dit l'actrice Nicole Kidman, « **pas besoin d'être nu pour être sexy** ».

Pour nous, au Salon international de l'amour, la séduction et le bien-être, nous

estimons que le mot "**sexy**" est très mal compris et qu'il y a beaucoup d'amalgame. Être sexy, c'est, avant tout, un état d'esprit, celui de cultiver la confiance en soi. Et c'est cela qui vous permettra d'aller loin dans vos ambitions et dans la révolution des choses dans votre domaine. Il vous booste et, également, aide à booster d'autres personnes.

Les personnes qui recevront ces trophées d'hommes et de femmes "**sexy**" sont des

gens qui, par la confiance en soi, ont bousculé les choses dans leur domaine d'activité. Comme le dit si bien la chanteuse et actrice Jennifer Lopez, « **c'est en ayant confiance en soi que l'on devient sexy** ».

Développons donc l'art d'être sexy pour aller loin dans ce en quoi nous croyons.

Carine Ouattara



Salon International de l'Amour, la Séduction et le Bien-Etre

SIASBE : Un instrument pour aider à réussir sa vie de couple

Le Salon de l'Amour, la séduction et le bien-être est un événement consacré aux couples, aux hommes, aux femmes. Il s'adresse à tous ceux qui prétendent au mariage, aux célibataires, à la jeune fille qui a besoin d'informations sur la contraception, sur comment s'y prendre pour éviter des grossesses non désirées, etc. Le Salon offre l'occasion à chacun de comprendre ce qu'est la vie de couple, comment vivre l'amour à deux, l'épanouissement dans le couple.



Chacun en repartira avec quelque chose

A ce rendez-vous, il y aura des conférences sur l'amour et la vie à deux, des ateliers de formations (pour les jeunes), une exposition ventes, une présentation des métiers de l'amour. Pour les participants, ce sera également l'occasion des rencontres individuelles avec des coaches, des sages-femmes...

attitudes en amour. Ceux qui le souhaitent, pourront repartir avec des produits coquins et toutes sortes de petites choses qui aideront à agrémenter leurs moments intimes : des huiles de massage, de la lingerie, etc.

A noter que le Salon est totalement ouvert et gratuit. Par contre, pour le gala, l'entrée se fera sur invitation.

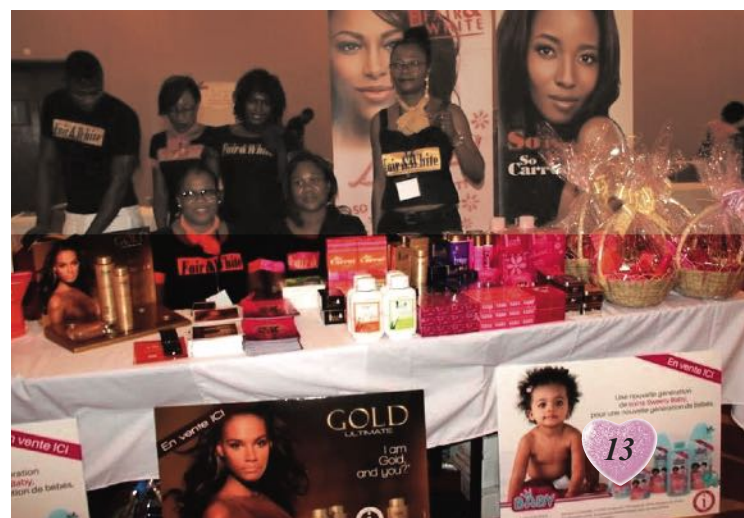
Chacun en repartira avec quelque chose, une connaissance sur les bonnes

Des gens vivent mal leur vie à deux et ne savent pas comment restaurer l'amour et l'harmonie

Aujourd'hui, même si beaucoup de métiers se sont développés autour de l'amour, il y a beaucoup d'amalgame en ce qui concerne l'Amour. Et généralement, on croit qu'on sait tout. Mais finalement, il s'avère qu'on n'en sait pas plus que ça. Ce qui explique les nombreuses mésaventures amoureuses, conséquences du manque de connaissance et donc des erreurs et autres comportements coupables dans les

couples.

Il y a, par exemple, des gens qui vivent mal leur vie à deux et qui ne savent pas comment restaurer l'amour et l'harmonie qu'ils ont perdus. Ou de nouveaux couples qui souhaitent en savoir plus sur comment réussir à faire de leur maison un endroit où il fait bon vivre. Le Salon de l'Amour est organisé pour eux, pour les éclairer davantage et les aider à mieux vivre leur relation.



LE PROGRAMME

DU 4^e SALON INTERNATIONAL DE
L'AMOUR, LA SEDUCTION ET LE BIEN-ETRE

JEUDI 07 JUILLET 2022

9h 35 -11h 15

Cérémonie d'ouverture

- Prestation : Bailly Spinto
- Lancée des pétales

14h-15h

Atelier des étudiants avec
La Sage-Femme

16h - 17h 30

Panel (Autonomisation et
vie de couple)

19h-20h

Colloque Hommes
(Ce que Veulent les
Femmes)

VENDREDI 08 JUILLET 2022

14h-15h

Panel (Les astuces de
l'amour avec Bonnet Rouge)

18h-20h 30

- L'Art de la table et du
savoir recevoir
- Toujours Amour et
Humour
- Cuisine coquine
- Gestion des émotions

SAMEDI 09 JUILLET 2022

12h-12h30

Cérémonie de Clôture

19h 30-23h 30

DÎNER GALA

Humour :
Ramatoulaye

Prestation musicale : David
Tayorault

Buffet + Instant
partenaires

Remise du Trophée
d'Honneur

Prestation : Mix Premier

Remise du trophée Homme
Sexy

Prestation : Meiway

Remise Tableau d'Honneur

Chorégraphie : Spencer

Humour : Prisk

Remise du trophée Femme
Sexy

Prestation : Guillou

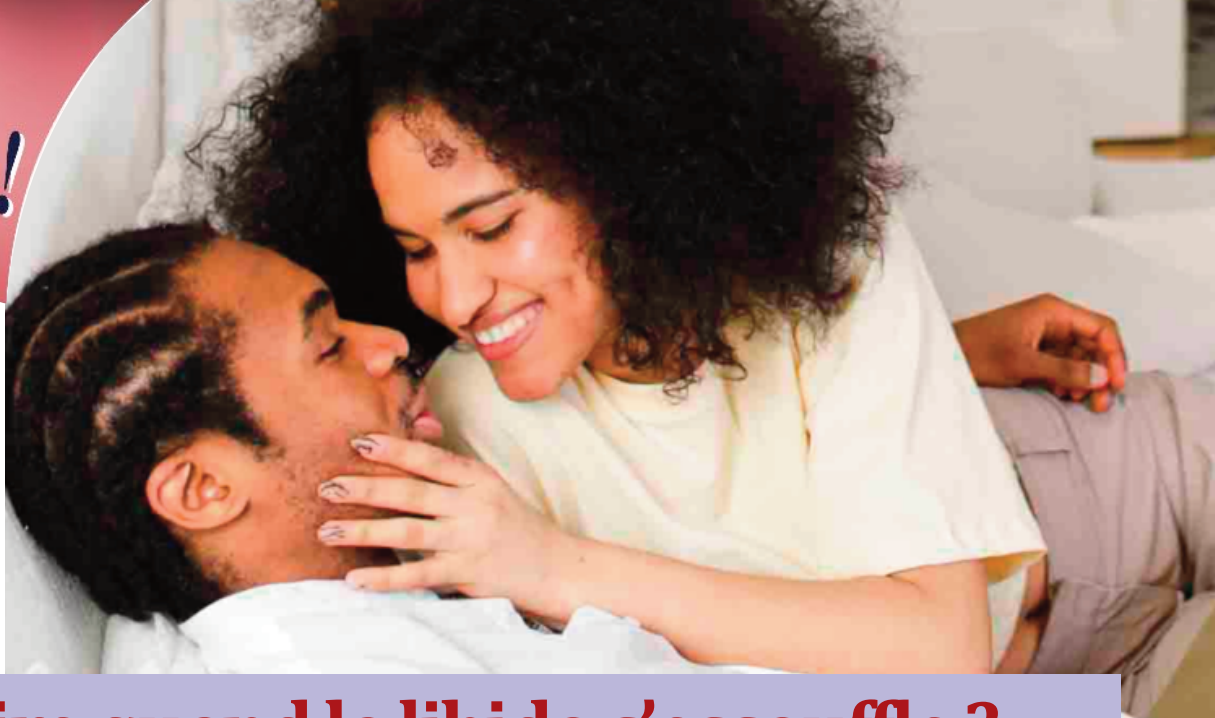
Concours Zouk +
Tombola





Par Coach Love

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



Que faire quand la libido s'essouffle ?

La libido, c'est le niveau de désir quantifié. Mais il y a parfois des troubles au niveau de la libido. Ce trouble sexuel fréquent, est généralement vécu avec fatalisme et négligence chez la part des femmes. Pourtant, la médecine attire l'attention sur l'importance du désir sexuel féminin. Selon des études, 50 % de femmes rencontrent, à un moment donné, ce trouble qui est l'absence de libido, c'est-à-dire le manque de désir sexuel. C'est d'ailleurs l'un des troubles le plus fréquent en matière de sexualité dans le monde entier. Mais cela dit, ce n'est pas dramatique non plus !

Ce dysfonctionnement se manifeste de diverses façons. Chez certaines femmes, le désir a toujours été léger ou parfois même absent. Chez d'autres, le désir était au top, mais il a baissé (ou même carrément disparu à cause du stress, un choc émotionnel, l'alcool, la cigarette, etc.). Et on constatera dès lors que la femme ne prend plus aucune initiative. Elle se donne avec réticence quand son partenaire prend l'initiative. Par conséquent, elle peut manquer de lubrification, le désir chez elle étant très faible ou absent. Evidemment, c'est une situation qui fait souffrir l'homme. Et la femme aussi.

Mais qu'est-ce qui provoque ce trouble sexuel ? L'explication se trouve dans le quotidien du couple. Car c'est souvent lié aux problèmes de couples : les crises, l'infidélité, les violences conjugales (femme battue) ; ainsi que tous ces petits faits, ces détails qui peuvent sembler insignifiants : par exemple, un partenaire égoïste ou pingre, une communication inexistante dans le couple, les frustrations, ou même quand le travail du partenaire passe avant le couple, etc.

Quelles solutions ?

La solution commence d'abord par l'action de corriger tous ces comportements qui affectent la libido. Ensuite, il faut revoir votre niveau de confiance en vous. La question que chacun doit se poser, c'est : quel est son estime de soi ? Car la confiance en soi, en ses qualités, c'est important. Il faut vous aimer pour pouvoir mieux aimer l'autre.

Enfin, sur le plan sexuel et pratique, la solution est également en vous. Il est important d'être ouverte d'esprit en se montrant coquine et inventive.

Prenez vos affaires sexuelles en main, il y va de la fusion et de l'avenir de votre couple ! Autant vous prenez soin de la maison, de votre beauté, autant vous devez en faire de même dans la vie sexuelle de votre couple. Même si maman vous a toujours déconseillé de vous montrer dévergondée, elle ne viendra pas booster la libido de votre couple à votre place. Et se montrer "dévergondée" dans les bras de son homme, c'est le moindre sacrifice qu'une femme peut faire pour son couple.

Comme mesure d'accompagnement, vous pouvez booster votre libido en consommant du chocolat, du gingembre, du concombre (riche en phosphore), du potiron (zinc et oméga 3) l'avocat (considéré comme le légume magique avec son acide folique), la pastèque, le céleri. Il y a aussi l'auto stimulation. C'est important d'apprendre à s'apprêter à recevoir l'autre. Il est bon de savoir donner et de savoir recevoir afin de mieux profiter de la vie.

Plans Glamours

Vous avez envie de mettre un peu de piment, une bonne dose de chaleur dans vos rapports intimes ? Voici quelques idées coquines.

L'activité sexuelle bien épanouie apporte de la chaleur et favorise la complicité dans la vie du couple. Pour bien booster les relations intimes, il est parfois nécessaire d'avoir recours à quelques astuces anciennes tirées des vieilles traditions et des substances naturelles. C'est le cas de deux plantes que nous vous proposons ce mois-ci : il s'agit du guarana et le muira puama.

Booster vos rapports intimes



Le guarana, un puissant stimulant naturel

Issu de la forêt amazonienne, le guarana est une plante "sacrée". La guaranine (similaire à la caféine) que contient cette plante est utilisée depuis des millénaires par les Indiens d'Amérique. C'est une substance tonique 4 à 7 fois plus puissante que le café noir, mais sans les effets secondaires.

Le guarana possède de nombreux bénéfices. Avec notamment, de puissants effets énergétiques, revitalisants, stimulants, revigorants importants pour redynamiser l'or-

ganisme. Il est efficace également pour augmenter l'endurance, la force, les réflexes mentaux, physiques et psychiques.

Par ailleurs, le guarana augmente la mémoire, la concentration, intensifie et dynamise les performances intellectuelles. Excellent équilibrant du système nerveux, il réduit les dépressions légères, le stress et combat le surmenage. Ce brûleur de graisse possède aussi un effet coupe-faim recherché pour les régimes.



En plus d'être un puissant stimulant, le guarana agit favorablement sur le foie, élimine les toxines et favorise le transit intestinal. Il combat les maux de tête, la fièvre et les migraines.

Le muira puama : on l'appelle Bois Bandé

Le muira puama, produit d'origine Brésilienne, est un complément alimentaire utilisé pour la vitalité, l'endurance et le tonus. Très utilisé depuis toujours par les Indiens d'Amazonie, le muira puama est un arbre appelé *Ptychopetalum olacoides* par les botanistes. Il servait déjà à cette époque pour le traitement de l'impuissance et était utilisé comme aphrodisiaque.

Cette plante est également couramment appelée Bois Bandé, très connue comme tonifiant sexuel. Ce complément alimentaire peut également être utilisé par des sportifs pour l'endurance et la vitalité physique. Il agit lors d'un travail musculaire fatiguant en tant que tonifiant et permet au corps de s'adapter à une sollicitation physique.



Voici quelques produits pour un meilleur confort des rapports intimes

Un lubrifiant douceur nommé Yoba

Lubrifiant intime à base d'eau, haute qualité, apportant une lubrification proche de la réalité, pour vous offrir des moments coquins d'une très grande douceur. Très proche de la lubrification féminine.



Huile de massage

L'huile de massage Vanille Plaisirs secrets. Idéale pour partager un plaisir mutuel. Elle offre une ambiance tendresse, une douce fragrance pour des massages relaxants et aphrodisiaques.



Oeuf vibrant

Œuf vibrant pour des jeux coquins et glamour. Un bon allié pour les instants intimes.



Ce que veulent les hommes



Que veulent les hommes ? Qu'attendent-ils de la femme de leur vie de couple ?

Nous avons posé la question à quelques hommes. Voici leurs réponses.

M. A, 52 ans

“Que les femmes nous aident !”

« Pour moi, la femme est l'être le plus extraordinaire de la planète terre. On souhaite la magnifier. Mais c'est aussi la personne qui est tellement remplie d'émotions !... Que les femmes nous aident à mieux les comprendre. Nous ne voulons que ça, être à leur entière disposition. »

M. N.

“Être Heureux, c'est tout le problème”

« C'est ce qui pousse, de temps en temps, à aller voir si l'herbe est plus verte ailleurs, et pour ne pas manger toujours le même plat. Mais on reviendra. On restera, en maintenant une bonne relation, si et seulement si on est heureux. »

Être heureux, c'est le partenaire qui te respecte et sait bien discerner ce qui te fâche et ce qui te plaît. Être heureux, ce n'est pas seulement donner ou recevoir ce que tu veux, c'est aussi et surtout qu'on ne te mette pas en face de ce que tu ne veux pas et ce que tu n'aimes pas. »

Y.D, 62 ans

“Un homme veut la paix”

« Un homme, un vrai, recherche la paix, la compréhension et le respect. Mais tout en sachant qu'il doit en donner autant. Dans la Bible, il est écrit : vaut mieux vivre au désert qu'avec une femme colérique. »

A.O, 58 ans

“Que les femmes arrêtent de fouiller dans les téléphones !”

« Pour ma part, un homme ne recherche rien que la douceur de son épouse et la paix de sa maison. Et la femme est la mieux indiquée pour faire vivre cette belle harmonie. Ééééh, le téléphone-là, qu'elles s'arrêtent de fouiller dedans ! Et puis, cette fameuse phrase : tu es où ? Ééééh, pardon, mettez-y la forme au moins (rire). »

E. M.

“Les je suis fatiguée, c'est fatigant”

« Il faut que les femmes sachent qu'on aime avoir de l'activité intime. Donc les “je suis fatiguée...” si elle peuvent diminuer ça un peu. Pour un homme, rester un mois, trois mois sans faire du sexe, vraiment, c'est compliqué et pénible. Je ne sais pas pour les autres, mais moi, j'aime quand ma femme me parle en douceur. »

E. T. B

“La complicité se construit dans l'intimité”

« Ce que j'attends d'une femme, c'est qu'elle se montre toujours agréable : dans sa présentation, sa manière de parler, bref, dans tout ce qu'elle fait. Les vibrations positives, l'atmosphère de paix et de joie en dépendent. Qu'en tant que ma conseillère “spéciale” et ma partenaire naturelle, elle soit une personne respectueuse. Enfin, qu'elle se montre disponible pour sa maison. Et disponible aussi pour nos moments intimes (La complicité se construit dans l'intimité). »

Car ces instants-là doivent toujours être un véritable délice. On se prive de beaucoup de choses, hors de la maison, on résiste aux nombreuses tentations (parfois agressives) de la vie quotidienne. Tout ça, pour que notre “jardin d'Eden” soit un lieu où on se libère, un endroit où on s'éclate pleinement, où on savoure. Le jardin d'Eden, c'est quand même le lieu des délices ! »

NOS PARTENAIRES



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