

COUPLE HEUREUX 123

3 SAUVER ET REUSSIR SON COUPLE !

Le Guide Pratique en 3 étapes



MARINA & DAVID ORANGE

COUPLE HEUREUX 1.2.3.

GUIDE 3

LES BESOINS DE L'HOMME



SOMMAIRE

Table des matières

GUIDE 3 LES BESOINS DE L'HOMME.....	2
INTRODUCTION	4
CHAPITRE 1.....	10
LE BESOIN DE RESPECT ET D'APPRECIATION	10
1/ Les hommes sont-ils égoïstes?	12
2/ L'homme a besoin de respect et de paix	17
3/ L'homme a besoin d'appréciation et de valorisation.....	31
4/ L'homme a besoin de confiance et de complicité	37
CHAPITRE 2 - RENDRE SA FEMME HEUREUSE.....	44
1/ Son besoin de savoir ce qui rend la femme heureuse	46
2/ Son besoin de se sentir capable de la combler	50
3/ Son besoin de reconnaissance et d'admiration	56
4/ Son besoin d'encouragement dans la durée	61
CHAPITRE 3 - UNE SEXUALITE HARMONIEUSE.....	66
1/ Les hommes ne pensent-ils qu'au sexe?	70
2/ La routine ne tue pas, il suffit de varier le menu !	76
3/ L'homme a besoin d'une femme attrayante	85
4/ La Femme et la sexualité.....	93
Conclusion du Guide 3	102
Conclusion du GUIDE.....	107
COUPLE HEUREUX 1-2-3.....	107

GUIDE 3 LES BESOINS DE L'HOMME

« CHERI, PARLE-MOI ! »
« OUI, QUE VEUX-TU SAVOIR ? »
L'HOMME



Savez-vous pourquoi il vous semble difficile de comprendre les hommes ? Tout simplement parce qu'ils sont totalement différents de vous !

L'homme est naturellement fait - depuis la fondation du monde – de manière opposée à la vôtre. Tout simplement pour qu'homme et femme se complètent et s'apportent l'un à l'autre.

Il vous est sûrement arrivé de penser : « mais pourquoi réagit-il ainsi ? Mais pourquoi pense-t-il ainsi, ou fait-il les choses de cette façon ? ou – Pourquoi n'y pense-t-il pas ? Pourquoi oublie-t-il de faire ceci ou cela ? »

Bonne nouvelle : vous allez découvrir les outils **pour enfin comprendre les hommes** !

Prenez le temps de réfléchir aux explications suivantes :

- L'homme a un **cerveau unifonctionnel**, alors que la femme a un cerveau multifonctionnel. Le cerveau de l'homme est structuré de manière différente : ceci explique pourquoi il aura tendance à se focaliser sur un objectif à la fois, alors même que la femme aura plus tendance à se disperser.

C'est la raison pour laquelle vous avez parfois l'impression que vous devez penser à tout, et que votre homme ne pense à rien. C'est très probablement le signe qu'il est focalisé sur une seule chose, chose à laquelle vous ne pensez peut-être même pas !

- L'homme a une **intelligence** de type **spatio-temporelle**, alors que la femme a une intelligence de type verbo-motrice. Quand l'homme se situera facilement dans le temps et l'espace, la femme sera plus sensible au langage et aux énergies.

Exemple : quand un couple achète une maison, l'homme s'intéresse plus à la dimension des pièces et à leur situation, tandis que la femme s'intéresse à la décoration et à l'ambiance.



- L'homme a une **pensée logique, plutôt rigide et ordonnée**, alors que la femme a une pensée intuitive et variable. L'homme recherche l'efficacité et pense pour agir, alors que la femme recherche la qualité et pense pour ressentir.

Exemple : quand un homme veut acheter des chaussures, il va directement au magasin de chaussures, choisit une paire confortable et rentre chez lui. La femme, par contre, non seulement visitera probablement TOUS les magasins de chaussures (et, tant qu'à faire du shopping, pas mal d'autres magasins en sus...), mais pourra rentrer au bout de 2h sans même avoir trouvé chaussure à son pied !

En aparté : ceci explique pourquoi votre homme n'est généralement pas enthousiaste à l'idée de faire du lèche vitrine avec vous pendant des heures. Il n'y voit aucun but valable !

- L'homme a une **communication** plutôt **utile et directe**, alors que la femme a une communication plus théorique et imagée. L'homme communique pour partager des informations, alors la femme communique pour le plaisir de communiquer.
- L'homme a une **perception de la vie** plutôt **physique et intellectuelle**, alors la femme a une perception de la vie plus émotive et spirituelle.
- L'homme considère **l'émotion** comme le signe visible d'un problème à résoudre, alors que la femme considère l'émotion comme une raison à l'échange. L'homme exprime son émotion plutôt par le langage corporel, tandis que la femme aura plus tendance à privilégier le langage verbal.



IMPORTANT : savez-vous en quoi votre énergie féminine diffère complètement de **l'énergie masculine** ?

L'énergie masculine est une énergie pour **l'action** :

- Une énergie pour **la sauvegarde** et **la résolution** : protéger et trouver des solutions.
- Une énergie pour **l'organisation** et la **conquête**: réussir et grandir par le défi et la réalisation.
- Une énergie pour **l'accomplissement** : se fixer et atteindre des objectifs.
- Une énergie qui se focalise dans **une direction** : une direction précise. Quand l'homme veut atteindre quelque chose, il n'arrête pas avant de l'obtenir. Il peut même aller jusqu'à écarter tout ce qui pourrait le distraire.



Voyez-vous maintenant en quoi votre homme diffère de vous ?

Apprendre à connaître l'homme et comment il fonctionne est **INDISPENSABLE** à la sauvegarde de votre couple !

Il s'agit de **LA CLÉ** fondamentale qui va vous permettre :

- ✓ De le comprendre
- ✓ De vivre en harmonie et dans le bonheur avec lui.

Ce Guide 3 va s'attacher à analyser les **besoins de l'homme**, mais aussi et surtout, en quoi ils sont **indissociables des vôtres!**

Vous comprendrez pourquoi et comment vos besoins mutuels s'imbriquent telles des pièces de puzzle. Vous serez donc mieux à même de l'aider à combler ses besoins, mais aussi de l'encourager pour qu'il contribue à combler les vôtres.

Et bien plus encore : vous constaterez rapidement que lorsqu'un homme voit ses besoins comblés, **il devient un véritable trésor**. Oui, il deviendra **l'écrin merveilleux qui contiendra la perle que vous êtes !**



Voici synthétisée la liste des **BESOINS** essentiels de l'homme :

- Respect
- Liberté (autonomie)
- Paix (tranquillité, repos)
- Appréciation, Approbation
- Valorisation
- Confiance
- Complicité (distraction, plaisir)
- Sollicitation
- Reconnaissance (ou gratitude)
- Encouragement
- Écoute
- Affection
- Sexualité

Ce Guide Pratique n°3 abordera ces besoins selon le plan suivant.

✚ **Le chapitre 1** vous expliquera en quoi l'homme a **besoin de respect et d'appréciation**. Vous aurez ENFIN la réponse à ces sempiternelles questions :

- ✓ Les Hommes sont-ils égoïstes ?
- ✓ Pourquoi l'homme a-t-il besoin de paix et de tranquillité ?
- ✓ En quoi avoir une femme complice est important pour lui ?

✚ **Le chapitre 2** vous révélera un **SECRET EN OR : un de ses besoins fondamentaux est de vous rendre heureuse !** Mais aussi :

- ✓ Ce que VOUS pouvez faire pour qu'il y parvienne
- ✓ Comment combler son besoin de reconnaissance et d'encouragement.

✚ **Le chapitre 3** abordera un besoin masculin essentiel : **une sexualité harmonieuse**. Vous aurez enfin la réponse aux questions suivantes :

- ✓ Les hommes pensent-ils qu'au sexe ?
- ✓ Est-ce dramatique ?!
- ✓ Qu'est-ce qu'une belle femme dans ses yeux d'homme ?
- ✓ Comment avoir une sexualité plus épanouissante !

Bonne lecture, bonne découverte, et surtout bonne mise en pratique !



CHAPITRE 1

LE BESOIN DE RESPECT ET D'APPRECIATION

« QUE L'HOMME AIME SA FEMME COMME LUI-MEME, ET QUE LA FEMME LE RESPECTE. »
BIBLE LOUIS SEGOND



L'homme et la femme ont, tous les deux, besoin de respect. Mais ce que la femme ne sait pas toujours, c'est **ce que l'homme entend** par le terme « **RESPECT** ». Il est tout aussi primordial de connaître **l'importance** que la notion de respect a pour lui.

Dit simplement : pour l'homme, **le manque de respect est égal au manque d'amour.**

Tout comme la femme a besoin d'amour, l'homme a besoin de respect. Pour lui le respect est symbole d'amour. Un homme ne peut évidemment pas forcer sa femme à le respecter ou à se soumettre à lui. Seule la femme peut prendre la décision de le faire. Et pour l'homme cette décision sera l'acte démontrant son amour. Il a besoin d'être aimé et respecté pour ce qu'il est fondamentalement, sa personnalité et ses valeurs, et non pour son apparence physique ou sa situation professionnelle.

Qu'est-ce que le respect pour l'homme ?

Chaque homme a sa propre vision de ce qui lui paraît respectueux ou pas. Certains points sont certes universels – et seront abordés dans ce guide – mais d'autres peuvent être spécifiques à VOTRE homme. C'est pourquoi il vous est vivement recommandé de discuter ensemble – à un moment opportun – et de lui demander ce que signifie le respect pour LUI.

De manière générale, l'homme a besoin d'être **respecté dans sa personne**, c'est-à-dire dans sa **masculinité** et sa **virilité**.

Il a aussi besoin d'être respecté dans son **espace vital** et sa **liberté** ou son autonomie.

Enfin son besoin d'appréciation pour ce qu'il EST et FAIT contribue aussi et grandement à son besoin d'être respecté.

Vous trouverez donc dans ce chapitre 1 les **CLÉS** liées à son **besoin de respect et d'appréciation** :

- ✓ Son amour de lui-même : est-ce de l'égoïsme ?
- ✓ Son besoin de respect et de paix
- ✓ Son besoin d'appréciation et de valorisation
- ✓ Son besoin de confiance et de complicité



1/ Les hommes sont-ils égoïstes?

« C'EST IMPORTANT DE RENDRE QUELQU'UN HEUREUX, ET C'EST IMPORTANT DE COMMENCER PAR SOI-MEME. »

INCONNU



Pensez-vous que l'homme est égoïste ? Et qu'entendez-vous par égoïsme ?

La femme pense parfois que l'homme est égoïste parce qu'il **s'occupe d'abord de lui, avant de s'occuper des autres.**

Ceci est très difficile à comprendre pour la femme.

Elle, au contraire, aura tendance à **prendre soin des autres avant de prendre soin d'elle-même**, souvent même à son détriment.

Alors lequel des deux a raison ? Et si la femme confondait l'égoïsme de l'homme avec sa masculinité ?

1. L'homme s'aime lui-même : il sait remplir son réservoir d'amour.

L'homme sait s'occuper de lui, et en ce sens il s'aime lui-même. Mais n'est-ce pas naturel ? Comment pourrait-il « aimer sa femme comme lui-même » s'il ne s'aimait pas lui-même ?

En fin de compte, réfléchissez à ceci :

Et s'il s'aimait lui-même pour mieux vous aimer ?

L'homme s'aime lui-même en ce sens qu'il sait satisfaire ses propres besoins et qu'il respecte ses limites. De plus il est souvent plutôt conscient de ses capacités, de ses qualités, de ses valeurs, et aime se faire respecter.

Bien sûr, on écartera d'emblée les névroses et autres troubles de la personnalité et du comportement. Dans le cas d'un homme sain d'esprit et équilibré, ce comportement est l'indice d'un **amour de soi « sain »** : **prendre suffisamment soin de soi pour être capable de prendre soin des autres.**

Par exemple, si vous avez déjà pris l'avion, vous savez que selon les consignes de sécurité, vous devez en cas d'incident mettre votre masque à oxygène **avant** de mettre celui de votre enfant. Pourquoi ? Parce qu'en cas de dépressurisation de la cabine, vous n'aurez environ que 15 secondes pour mettre votre masque, avant de vous évanouir. Ce qui signifie que pour être **capable** de vous occuper de votre enfant ou de quelqu'un d'autre, il est indispensable que vous vous occupiez de vous-même d'abord.

Dans la vie est-ce très différent ?

Si l'homme s'occupe d'abord de lui-même, c'est parce qu'inconsciemment il sait que c'est à cette seule condition qu'il pourra s'occuper de sa famille.

Il saura bien souvent **remplir son réservoir d'amour**, plus naturellement que la femme.



Pour rappel, remplir son réservoir d'amour – comme expliqué dans le Guide 2 sur les besoins de la Femme – consiste à prendre le temps de se ressourcer, de se reposer, de prendre soin de soi, et de retrouver de la joie et de l'énergie.

2. L'homme a besoin d'être centré pour remplir son rôle d'homme.

Ce qu'il vous faut savoir c'est que : l'énergie féminine est tournée sur les autres, alors que **l'énergie masculine est centrée sur soi-même.**

En effet l'énergie masculine a pour but d'atteindre un objectif précis, pratique, direct et rationnel. Pour cela, l'homme n'a pas de mal à poser des limites et à défaire des liens pour se protéger, ou à passer à l'offensive pour défendre ses valeurs. De ce fait, la masculinité est basée sur la confiance en soi et le courage.

Vous comprenez donc pourquoi un homme masculin a besoin d'être centré sur lui-même et de savoir combler ses besoins. Ainsi il pourra être en mesure d'agir pour construire, nourrir, et protéger sa famille, ce qui a toujours été la mission de l'homme.



Et si vous avez l'impression que votre homme n'est pas dans cette énergie masculine ? Cela peut s'expliquer par les 2 options suivantes.

3. Les dérives de la masculinité

Il existe 2 masculinités que l'on qualifie de « malsaines » ou déséquilibrées : **l'homme macho** et **l'homme féminin**.

Ce sont 2 déséquilibres dans lesquels les caractéristiques de la masculinité sont, soit exprimées de manière excessive (l'homme macho), soit absentes ou peu présentes (l'homme féminin).

Le tableau suivant vous présente les traits de l'homme masculin (au milieu) et les 2 déséquilibres qui peuvent apparaître (sur les côtés).

L'homme féminin	Masculinité normale ou saine	L'homme macho
<ul style="list-style-type: none">• Pas d'estime de soi et narcissisme• Doute de lui même• Se laisse contrôler• Soumission et imitation• Hésitation, non prise de décisions• Rejette la faute de ses mauvaises actions sur les autres et sa femme• Faible libido	<ul style="list-style-type: none">• Amour de soi sain ou estime de soi• Confiance en soi• Contrôle sa vie ou responsable• Charisme et altruisme• Prise de décisions, planification• Reconnaît ses erreurs et cherche à les corriger• Forte libido	<ul style="list-style-type: none">• Egocentrisme, narcissisme et orgueil• Défiance• Contrôle les autres• Autoritaire et agressif• Rigidité, impose ses décisions• Ne reconnaît pas ses erreurs, s'entête• Obsession libidinale

⇒ Attention, aucun homme n'est parfait. Mais un homme dont la masculinité est saine exhibera de manière générale les traits décrits dans

le tableau central. Il pourra, certes, lui arriver d'être excessif dans un sens ou un autre, mais il cherche toujours à **tendre** vers l'homme équilibré : **l'homme protecteur, responsable et utile.**

En revanche, il sera tout à fait **impossible** pour une femme équilibrée d'être heureuse avec un homme n'endossant ni son rôle ni ses responsabilités masculines (l'homme féminin) ou un homme qui cherche à la dominer et l'étouffer (homme macho).

Si vous vous reconnaissez dans l'une ou l'autre de ces relations toxiques, il est de votre responsabilité et seulement de la vôtre, de continuer ou non à l'accepter.

Dans un tel cas, il est fort probable que vos problèmes de couple viennent au moins en partie de ces dérives.

Tout au long de ce Guide, on se bornera à analyser **l'homme masculin équilibré.**



2/ L'homme a besoin de respect et de paix

« ON RESPECTE UN HOMME QUI SE RESPECTE LUI-MÊME. »

BALZAC



1) Son besoin dominant de respect

Ce qu'un homme recherche avant tout dans une relation de couple, c'est d'être **aimé et respecté TEL QU'IL EST.**

Voici une situation malheureusement bien trop répandue : vous avez choisi un homme avec l'espoir « qu'il change ». L'homme par nature recherche le respect pour ce qu'il est, et non ce que les autres (et d'abord et surtout sa femme) voudraient qu'il soit !

L'homme ne supporte pas que sa femme veuille le changer : cela signifie qu'il n'est « pas assez bien » pour elle. Il s'agit même, à ses yeux, non seulement d'un manque de respect, mais d'une forme d'irrespect : il a l'impression qu'elle cherche, soit à le manipuler, soit à le dominer.

Il pourra même ressentir dans sa conduite une remise en cause de ses compétences, ou même pire, un désintérêt pour sa personnalité.

L'homme a donc besoin que la femme respecte son identité masculine, sa personnalité, sa singularité. Mais aussi ses valeurs et ses compétences, ainsi que la place qui lui est dévolue dans le couple.

IMPORTANT : Un homme s'attend à ce que sa femme le respecte **tant en sa présence qu'en son absence**. C'est pourquoi surtout abstenez-vous de parler de lui en termes peu élogieux voir à le critiquer, non seulement en public ; mais aussi et surtout quand il n'est pas présent. Exemples : quand vous êtes avec vos amies ou votre mère, ou encore moins devant vos enfants.



Comment manifester du respect à votre homme : 4 points pratiques.

- ✓ **Bannissez la critique**, il n'y a rien de pire qu'un homme puisse entendre de votre part !
- ✓ **Préférez le conseil ou même mieux, la suggestion** : donnez-lui votre avis, mais avec respect, en lui montrant que vous l'appréciez et que vous lui faites confiance.
- ✓ **N'ayez pas trop d'attentes** envers lui, ne lui en mettez pas trop « sur les épaules » : s'il sent que vous recherchez la perfection, il pensera que vous ne l'acceptez pas tel qu'il est.

- ✓ **Acceptez qu'il soit différent de vous.** N'attendez PAS qu'il réagisse ou qu'il pense comme vous : ce serait un manque de respect pour sa masculinité, son identité d'homme.



Voici à présent **une LISTE DES COMPORTEMENTS que l'homme trouve IRRESPECTUEUX** de la part de la femme.

Exercice : cochez ou notez les situations qui s'appliquent à votre couple.

⇒ **VIE QUOTIDIENNE**

- Avoir une attitude (paroles et/ou actions) qui insinue ou démontre : qu'il n'est pas intelligent, capable ou compétent ; qu'il ne vous convient pas sexuellement ; qu'il ne pourvoit pas assez financièrement ; que vous êtes supérieure à lui moralement ou spirituellement.
- Se moquer de lui, le rabaisser, ou le dénigrer, en privé ou en présence d'autres personnes.
- Avoir un langage corporel qui communique mépris ou jugement.
- Faire des commentaires sur ses faiblesses, ses erreurs et ses lacunes.
- Critiquer sa manière de conduire en voiture ou lui reprocher durement de s'être trompé de chemin.

- Insister en remettant en doute ses actions bien qu'il vous ait expliqué la raison cohérente de celles-ci.
Par exemple lui demander « *tu es sûr que c'est la bonne solution ?* » – après qu'il vous a affirmé savoir ce qu'il fait.
- Douter de ce qu'il vous dit jusqu'à ce que ce soit confirmé par quelqu'un d'autre.
- Rejeter toutes les solutions qu'il vous propose pour une décision importante, alors qu'elles sont en harmonie avec l'opinion que vous lui avez donnée sur le sujet.
- Lui dire ce qu'il doit faire ou lui donner des ordres.



- Crier parce que vous avez l'impression qu'il ne vous écoute pas.
- Lui faire sentir qu'il n'est plus aussi attrayant qu'au début de votre relation.
- Prendre le contrôle de la famille et ne pas le laisser remplir sa fonction d'homme.
- Le traiter comme s'il était un enfant.
- Se comporter comme si vous étiez sa mère.

- Lui demander de faire quelque chose et le faire soi-même, avant qu'il n'ait pu le faire.
- Lui demander de faire de quelque chose, puis lui rappeler sans cesse ce qu'il doit faire. Par exemple coller des notes sur le réfrigérateur ou ailleurs – ou le harceler de sms - pour le lui rappeler constamment.
- Répondre à sa place.
- Se plaindre, bouder, afficher votre mécontentement sans rien lui expliquer.
- Critiquer ses amis.
- Ne pas l'écouter, l'interrompre constamment ou le corriger quand il parle.
- Marquer votre désapprobation sans rien dire, par le regard notamment.
- Témoigner par vos paroles ou actions d'un manque de reconnaissance pour ce qu'il fait, notamment le fait qu'il travaille pour votre famille.



⇒ **ENFANTS**

- Amoindrir son autorité en tant que père.
- Manifester votre désaccord avec son rôle parental devant les enfants.
- Garder le silence devant les enfants plutôt que de le soutenir quand il prend une décision disciplinaire.
- Rester indifférente ou aller dans leur sens quand les enfants se plaignent de leur père, plutôt que de le défendre et de l'appuyer.

⇒ **SEXUALITÉ**

- Refuser d'avoir des relations sexuelles avec lui tant qu'il n'accède pas à vos désirs, ou accepter d'en avoir pour qu'il accepte autre chose en échange.
- Considérer vos relations sexuelles comme une corvée ou une contrainte.
- Repousser son rapprochement intime de manière catégorique et dure sans explication (par exemple le repousser physiquement).



⇒ FINANCES

- Blâmer votre homme pour des circonstances économiques *indépendantes* de sa volonté, et vous en plaindre — perte d'un emploi, difficulté à trouver un emploi, factures imprévues.
- Garder de la rancune contre lui pour des circonstances économiques qui étaient sous son contrôle, mais qui ont évolué différemment par rapport à ce qui était prévu.

Cette liste n'est pas exhaustive...

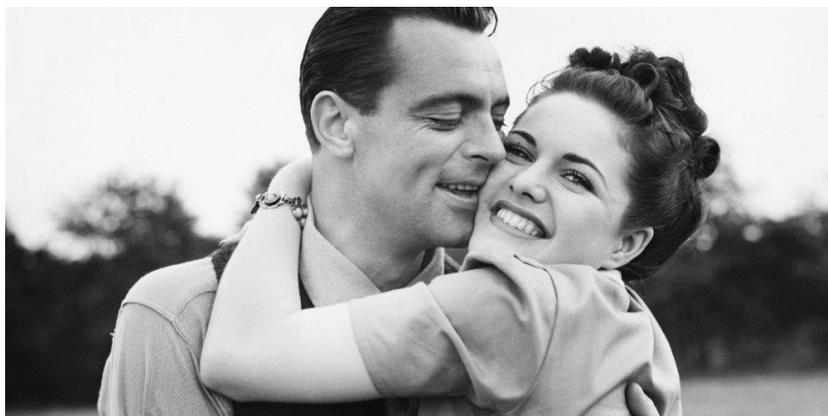
Avez-vous identifié des comportements qui vous concernent ?

Vous réalisez maintenant que ces comportements peuvent vraiment **bless** votre homme, même s'il ne vous l'a pas dit !

Choisissez aujourd'hui d'agir autrement !

Conseil : pour s'assurer d'être en phase avec le besoin de respect de votre homme, **parlez ensemble !** En choisissant un moment opportun, demandez à votre conjoint, s'il ressent parfois un manque de respect de votre part et dans quelles circonstances.

Plus de respect pour votre homme, pour ce qu'il est et ce qu'il représente, c'est l'assurance de l'effet suivant : vous verrez qu'en retour il aura naturellement aussi plus de respect pour vous !



2) Son besoin de paix et de tranquillité

- **Pourquoi l'homme a-t-il besoin de paix et de tranquillité ?**

L'énergie masculine étant dirigée vers l'action et la réalisation, l'homme a besoin de moments de repos **pour se ressourcer, se régénérer.**

C'est pourquoi il lui arrive de prendre du temps pour se retrouver seul. On dit aussi qu'il 'se retire dans sa caverne' : cet endroit où il pourra se recentrer sur lui-même, sans être dérangé par l'énergie fluctuante ou débordante du reste de la famille.

Les passions (que d'aucunes ne trouvent dévorantes) auxquelles s'adonnent nombre d'hommes, ont souvent pour origine ce besoin de paix et de recentrage : bricolage, jardinage, mécanique, sport, etc.

Il a donc besoin que la femme respecte son espace vital, son indépendance et sa liberté d'aller et de venir.

Tout homme reviendra beaucoup plus vite vers une femme qui respecte son espace et son autonomie.

Au contraire, il fuira une femme qui veut à tout prix l'enfermer ou le canaliser.



Il faut savoir que le cycle action – repos permet à l’homme de gérer son stress. Le repos est pour lui nécessaire car cela va lui permettre d’être prêt à repasser à l’action. Il va se détendre ou se distraire afin de retrouver de l’énergie et de réguler son taux hormonal, son taux de testostérone. Si vous privez un homme des occasions de se vider la tête, il sera plus tendu et moins efficace dans ses activités. Mais aussi sous la couette !

Son besoin d’avoir ses occupations personnelles, c’est sa façon de prendre soin de lui et d’être par la suite **capable de donner le meilleur de lui-même.**

Ainsi, après une longue journée de travail bien chargée et stressante, un homme n’aura qu’une seule envie : se reposer !

Si vous avez quelque chose d’important (mais non urgent) à lui dire, ne lui « sautez pas dessus » dès qu’il est rentré ! Laissez-lui plutôt le temps de se relaxer et choisissez un moment où il est détendu.

Que faire alors quand votre homme ‘rentre dans sa caverne’ ?

- ✓ Surtout ne le blâmez pas, respectez son besoin.
- ✓ **C’est le moment idéal pour vous occuper de VOUS !** Prenez du temps pour vous, faites des choses que vous aimez, ressourcez-vous.
- ✓ Et soyez heureuse d’accueillir votre homme quand il revient vers vous !



- **L'homme a besoin d'un foyer paisible et d'une relation paisible.**

L'homme aime avoir **une relation de couple paisible.**

Si la femme ne cherche pas à le contrôler, l'homme cherchera volontiers auprès d'elle **du réconfort et un soutien moral.** Ceci l'aidera aussi à recharger ses batteries et à faire le plein d'énergie pour repartir dans l'action (au travail le lendemain).

Un homme puise de la force dans l'amour que lui donne sa partenaire. Ainsi, même s'il ne montre pas ses sentiments ou ses faiblesses, une femme qui est toujours là pour le soutenir et l'apaiser sera pour lui précieuse !

L'homme a tendance à montrer ses émotions par ses actes plutôt que par ses mots. Il préfère souvent vivre l'intimité plutôt que d'en parler. Sachez donc reconnaître ses actes, et ne lui faites pas de reproches s'il ne parle pas de ses sentiments.

ASTUCE : parlez-lui plutôt de ce qui est important pour vous.



Un foyer paisible et organisé

Autant la femme a besoin d'avoir un foyer confortable et à son goût pour se sentir bien, autant l'homme attend de la femme qu'elle lui crée un foyer lui offrant un refuge loin du stress de la vie. Si la femme sait faire de sa maisonnée un endroit agréable et paisible, cela va encourager son homme à passer du temps chez lui auprès de sa famille.

L'homme aime voir en la femme **une Maîtresse de maison !**

Attention, cela ne veut pas dire que vous devez tout faire dans la maison sans que lui ait à lever le petit doigt. Non, mais il attend de la femme qu'elle assure **la gestion du foyer**, qu'elle organise les tâches domestiques. Mais aussi qu'elle lui communique les points suivants.

Il voudra savoir :

- ✓ Quelle est sa vision dans la distribution des tâches dans la famille
- ✓ Ce qui lui convient et ce qui ne lui convient pas dans la façon d'organiser et d'agencer le foyer, autrement dit les règles de vie du foyer. Exemple : enlever ses chaussures avant de rentrer, l'endroit où stocker le linge sale, etc.
- ✓ Comment elle souhaite que les choses soient rangées, nettoyées, faites, etc.



L'homme est prêt à assumer une partie des tâches ménagères, mais si la femme tient compte de ce qu'il fait déjà pour le foyer. Les femmes pensent parfois qu'elles portent toute la charge mentale de l'organisation du foyer. Mais elles oublient que l'homme y participe.

Exemples :

- ✓ Nettoyer la / les voitures
 - ✓ Changer telle pièce / réparer la voiture
 - ✓ Nettoyer la tondeuse
 - ✓ Nettoyer le barbecue
 - ✓ Tondre la pelouse, nettoyer le jardin, ou l'extérieur etc.
 - ✓ Changer l'ampoule de la salle de bain
 - ✓ Changer les piles du réveil
 - ✓ Changer le sac de l'aspirateur
 - ✓ Aiguiser les couteaux
 - ✓ Payer telle facture
 - ✓ Prévoir le budget des vacances
- Etc.

Ceci sans compter la prise de décisions importantes impactant la famille.



Ainsi dans le couple, homme et femme se voient chacun attribuer et assumer une part de charge mentale quant à l'organisation du foyer.

L'équilibre des charges est bien plus important que la répartition froidement mathématique de celles-ci.

Oui, il est important qu'aucun ne se sente plus chargé que l'autre.

Exemple : en tant que femme vous penserez probablement à vider le lave-vaisselle, tandis que votre homme pensera plus facilement au barbecue à nettoyer.

Si votre homme ne pense pas aux mêmes choses que vous, la plupart du temps ce n'est pas parce qu'il ne veut pas les faire. C'est simplement parce qu'il n'y pense pas, ou qu'il a autre chose en tête.

De plus, rappelez-vous-en que le fonctionnement de l'homme est généralement **séquentiel** : il ne fait pas plusieurs choses en même temps, mais il favorise la succession d'actions.

Vous, en tant que femme, êtes plutôt **multitâche** : vous aurez facilement 10 dossiers ouverts en même temps.

Vous êtes différents, oui vous êtes complémentaires !



Réfléchissez à ceci. Pouvez-vous raisonnablement exiger de l'homme :

- Qu'il assume son rôle de protecteur et de leader
- Qu'il prenne en charge une partie de la gestion du foyer que vous ne voyez souvent pas
- Qu'il assume les tâches ménagères, ce qui est peut-être la chose essentielle qui saute à vos yeux ?

A l'inverse, si vous souhaitez que votre homme participe davantage à la gestion du foyer, il faut aussi **s'adapter à sa nature d'homme**, c'est-à-dire :

- Accepter de ne pas tout gérer
- Accepter qu'il ne fasse pas les choses comme vous l'entendez
- Ne pas refaire des choses derrière lui : non seulement vous perdrez votre temps mais pire, vous risquerez de le décourager.
- Ne pas lui donner une autre mission alors qu'il est déjà en train de faire une chose que vous lui avez demandée.
- Lui faire savoir clairement la manière dont vous aimeriez que les choses soient faites.

A VOUS de jouer !

Asseyez-vous et discutez ensemble de la distribution des tâches domestiques concernant l'ensemble du foyer !



3/ L'homme a besoin d'appréciation et de valorisation

« RESPECTEZ DANS CHAQUE HOMME L'HOMME, SINON CELUI QU'IL EST, AU MOINS CELUI QU'IL POURRAIT ÊTRE, QU'IL DEVRAIT ÊTRE. »

HENRI-FREDERIC AMIEL



Outre son besoin de respect, l'homme a un besoin important d'appréciation et de valorisation : pour ce qu'il EST et pour ce qu'il FAIT.

1) Son besoin d'appréciation

Comment définir l'appréciation ?

L'approbation est le fait de donner son accord, son agrément, sa confirmation.

L'appréciation est le fait d'évaluer et d'estimer la valeur d'une chose ou le résultat d'une action. L'appréciation va donc plus loin que l'approbation.

Elle implique de donner son avis. Elle permet de communiquer les sentiments qu'une chose peut procurer.

Pourquoi l'homme a besoin d'appréciation ?

Un homme a un système de valeurs différent de celui de la femme : **il mesure sa valeur à sa capacité à obtenir des résultats et à atteindre des objectifs.** Pour être heureux, il aura donc besoin de réaliser des actions pour parvenir à ce qu'il souhaite, puis d'en apprécier la finalité.

Mais cette appréciation ne saurait être seulement personnelle : celle de sa femme est pour lui **essentielle.**

Il a non seulement besoin **que vous estimiez les qualités qu'il manifeste, mais aussi les résultats de ses actions.** S'il a l'impression que ses actions n'engendrent aucune appréciation de votre part, il risque de se décourager : il en viendra probablement à penser que ses actions n'ont aucun intérêt.

L'homme aime accomplir, réaliser des choses pour lui-même. Mais il aime aussi agir pour le bonheur d'autrui, en particulier de sa femme.

Votre appréciation est donc pour lui la meilleure des récompenses : grâce à elle, **il sait qu'il peut vous apporter de la valeur.**

S'il a, au contraire, l'impression que ses actions sont inutiles, il est fort à parier qu'il en fera de moins en moins.

L'indifférence – premier pas vers la rupture - est souvent une des conséquences de ce sentiment de manque d'appréciation.

C'est pourquoi il est **VITAL POUR VOTRE COUPLE** que vous lui montriez votre appréciation pour ce qu'il est et fait.



Comment lui montrer votre appréciation ?

Si vous êtes en couple depuis plusieurs années, il peut vous arriver d'avoir tendance à oublier de dire à votre conjoint **ce que vous appréciez chez lui**.



Relevez ce défi MAINTENANT!

Faites une liste des qualités que vous appréciez chez votre homme.

Dès ce soir et 1 fois par jour, dites à votre homme une des choses que vous appréciez chez lui, dans sa personnalité ou dans ses actions, et observez le résultat !

Notez bien : il n'est pas question de prodiguer des flatteries, mais, au contraire une authentique et sincère appréciation.

Quels mots utiliser pour manifester votre appréciation ?

Vous pouvez dire :

- ♥ Je te remercie d'avoir fait ...
- ♥ J'apprécie beaucoup que tu aies fait ...
- ♥ Ça m'a fait vraiment plaisir que tu fasses ...
- ♥ Je suis vraiment contente que tu aies ...
- ♥ Je me sens soulagée que tu aies réussi à ...
- ♥ Cela m'a vraiment aidé que tu fasses ...
- ♥ J'aime le soin que tu mets dans ton apparence, j'aime comment tu es habillé ...
- ♥ Je suis heureuse de t'avoir dans ma vie parce que ...

- ♥ Tu m'apportes beaucoup plus que tu ne penses, même si j'oublie parfois de te le dire. Par exemple quand tu ...

Montrez-lui que vous l'appréciez plus que quiconque !

Vous pouvez aussi lui montrer votre appréciation de temps en temps en **faisant quelque chose de spécial** :

- ♥ En achetant quelque chose qu'il aime particulièrement : sa bière ou son vin préféré !
- ♥ En cuisinant son plat préféré ou un plat spécial
- ♥ En lui offrant quelque chose



IMPORTANT : assurez-vous de bien **connaître son langage de l'amour** (voir le Guide 1 sur les Code de Communication dans le couple) pour savoir exactement comment combler son besoin d'appréciation.

2) Son besoin de valorisation

L'homme a besoin d'être valorisé autant que la femme a besoin d'être honorée.

L'homme désire être reconnu pour ce qu'il apporte dans sa relation de couple. Plus que de l'appréciation, la valorisation consiste à lui accorder une plus grande importance, ou donner **une plus grande valeur** à ce qu'il est pour vous et ce qu'il fait.

Une femme met son homme en valeur :

- Quand elle le comprend.
- Quand elle accorde de la valeur à ses sentiments à lui.
- Lorsqu'il doute et qu'elle lui rappelle sa valeur et ses points forts.
- Lorsqu'il est découragé et qu'elle lui rappelle ses belles réalisations.
- Quand elle lui montre qu'elle croit en lui, en sa capacité à rebondir, à aller de l'avant.
- Quand elle montre qu'elle est fière de lui, en privé comme en public.
- Quand elle prend soin de lui, en le conseillant sur son apparence par exemple.



Ce que vous pouvez aussi faire pour valoriser votre homme :

- ♥ Accordez-lui votre écoute attentive et exclusive.
- ♥ Ne ressassez pas, ne reparlez pas de ses erreurs passées.
- ♥ Faites-lui un compliment de temps en temps.
- ♥ Parlez de lui en bien aux autres, et même en public quand il est présent.
- ♥ Soyez curieuse, intéressez-vous à ses activités professionnelles, à ses passions, à ses réalisations !
- ♥ Posez-lui des questions sur ses envies, sur ses objectifs, sur sa vision de voir les choses !

Ainsi, si vous montrez à votre homme votre appréciation, mais aussi que vous le valorisez par de petits gestes au quotidien, vous serez surprise de ceci : son amour pour vous grandira ou sera ravivé. Il pourra même vous témoigner beaucoup plus d'attention !



Rappelez-vous ces principes importants :

- ❖ L'homme a autant de *respect* que la femme a besoin d'*amour*.
- ❖ L'homme a autant besoin d'*appréciation* que la femme a besoin d'*attention*.
- ❖ L'homme a autant besoin de *valorisation* que la femme a besoin d'*honneur*.

4/ L'homme a besoin de confiance et de complicité

« IL N'Y A PAS D'AMOUR SANS CONFIANCE. »
ALFRED DE MUSSET



1) Son besoin de confiance

L'homme a besoin de la confiance de sa femme autant qu'elle a besoin de son attention et de sa compréhension.

L'homme a un besoin que la femme lui accorde sa confiance. En particulier dans les domaines suivants:

- Ses compétences dans la résolution des problèmes
- Sa capacité à réagir de façon adéquate face à différentes situations
- Ses capacités à la protéger et à la satisfaire
- Son authenticité et sa sincérité

Lorsque la femme lui pose d'innombrables questions sur la façon dont il entreprend de résoudre un problème, il peut avoir tendance à interpréter cela comme une remise en question de ses capacités.

Sa réponse négative à ces interrogations pourtant légitimes n'est pas un geste de rejet de sa partenaire : c'est plutôt le signe qu'il se sent atteint dans sa masculinité.

A l'inverse **la confiance accordée et témoignée par la femme l'encourage dans ses décisions et initiatives.**

Une femme qui lui fait entièrement confiance lui montre aussi qu'elle n'a aucun doute sur **son honnêteté et sa fidélité.**

Notez bien : la confiance que la femme place en son conjoint démontre aussi la mesure de confiance qu'elle place **en elle-même**. En effet une femme qui est consciente de sa valeur saura que l'homme la choisit pour celle-ci. A l'inverse, si elle s'aime elle-même, elle sait choisir un homme de valeur qui lui correspond. Elle est donc à même d'aimer l'homme tel qu'il est, de lui apporter ce dont il a besoin et n'a aucune crainte à avoir sur sa fidélité.

Pour l'homme, la confiance que lui accorde sa femme est **la garantie qu'il reste maître de son espace vital**, ou de son jardin privé : ceci lui permet de satisfaire son besoin de liberté et d'autonomie.

Si la femme, en revanche, redouble de questions sur ce que l'homme fait en son absence, l'homme aura tendance à penser qu'elle ne lui fait pas confiance. Cette attitude provoque en lui déception et meurtrissure.



Exemple : l'homme part en déplacement quelques jours sans sa femme. Sa femme lui demande comment il s'organise, à quelle heure il prend l'avion, quel hôtel il a réservé, à quelle heure il va arriver, etc.

Certes, elle pense probablement s'intéresser sincèrement à lui en posant toutes ces questions. Elle pense lui témoigner de l'attention.

Elle ne se rend pas compte que c'est son seul besoin à elle qu'elle remplit.

Du coup l'homme peut interpréter cette attention comme un manque de confiance !

L'homme, à l'inverse, ne va généralement pas poser beaucoup de questions sur les activités de sa femme pendant son absence. Il ne s'enquiert généralement pas de la façon dont elle va s'organiser avec les enfants, son travail, les courses, etc.

Pour quelle raison ? Parce qu'ayant confiance en elle, il ne s'imagine pas avoir à lui poser des questions qui pourraient lui donner l'impression qu'il la surveille.

Malheureusement, ce qui est perçu par l'homme comme une preuve de confiance en sa femme est souvent interprété par elle comme un manque d'attention, un manque d'intérêt !

A retenir : il arrive souvent dans le couple que chacun donne à l'autre ce qu'il aimerait recevoir.

L'homme fait confiance parce qu'il veut en recevoir ; la femme donne de l'attention parce qu'elle veut en être l'objet.

Attention ! Cette façon de fonctionner est mauvaise et destructrice : elle est LA BASE de quantité de frictions, de tensions et des disputes dans les couples.

Il est vital que VOUS preniez conscience que les besoins de votre homme sont différents des vôtres.

Tout comme il est important de lui communiquer que les vôtres sont différents des siens !



Comment lui exprimer votre confiance en lui :

- ✓ En évitant de lui poser trop de questions sur ce qu'il fait. Soyez équilibrée. Montrez-lui que vous vous souciez de lui, mais que vous lui faites confiance aussi.
- ✓ En lui disant que vous lui faites confiance tout simplement : « *je te fais confiance, je sais que tu vas trouver une solution.* »
- ✓ En affirmant votre confiance dans ses capacités : « *je suis sûre que tu trouveras un autre emploi, tu as toutes les compétences nécessaires* ».
- ✓ En évitant de paniquer ou de verser systématiquement dans l'émotionnel en cas de problème. Dites-lui plutôt : « *que penses-tu faire Chéri ?* »
- ✓ En étant intéressée et ouverte sans être trop curieuse : « *si tu veux m'en parler, sens-toi libre.* »
- ✓ En lui accordant le bénéfice du doute. Ne doutez pas de ses mobiles. Par exemple, si vous ne savez pas pourquoi il a parlé à cette femme, vous savez qu'il doit avoir de bonnes raisons, ce qui vous évite de le soupçonner et de le questionner.



2) Son besoin de complicité

L'homme aime le jeu. Cela ne signifie pas qu'il prend tout à la légère, bien au contraire, car pour lui le jeu est une affaire sérieuse !

Cette activité est soumise à des règles dans laquelle il peut développer talents et compétences.

Dans sa vision, l'objectif final du jeu n'est pas simplement de participer ! Mais de gagner ! Et même s'il perd, il pourra toujours apprendre de ses erreurs.

Pour l'homme, la vie est comme un jeu : il aime y prendre du plaisir, en retirer de la joie et de la satisfaction. Mais aussi réussir, accomplir, gagner.

Si l'homme aime avoir ses activités et ses jouets d'adulte, il aime aussi et surtout avoir comme partenaire de vie, **une partenaire de jeu**. Il aime pouvoir passer des moments complices, joyeux et légers avec elle, comme avec une amie.

Car l'homme a autant besoin d'amitié que d'amour.

Etes-vous une amie complice pour votre homme ?

L'homme ne se satisfait pas juste d'être en couple : il recherche **le plaisir** dans la relation.

Il a besoin de légèreté, de détente et distraction. Il aime savoir qu'il ne s'ennuie jamais avec sa femme.

Il aime rire avec elle et se livrer aux jeux de l'amour.



L'homme ne s'accomplit dans son couple que lorsque sa femme s'intéresse à ses jeux, à ses activités récréatives.

Il est ravi qu'elle lui propose des sources de détente. Il aime qu'elle s'associe à lui pour partager des moments de distraction et de relaxation agréables.

Alors comment combler son besoin de complicité ?

- ✓ Au lieu de vous affairer en permanence dans la maison, acceptez de passer de temps à vous détendre avec lui.
- ✓ Riez avec lui, sachez être légère et pratiquez l'humour.
- ✓ Intéressez-vous à ses distractions et ses passions.
- ✓ Partagez avec lui un moment de détente régulièrement, ou une activité complice (le week-end par exemple).
- ✓ Faites des jeux amoureux.
- ✓ Soyez positive et joyeuse. Faites-lui passer ce message : avec vous, la vie est belle !

Ainsi, si votre homme sent avec vous son besoin de confiance et son besoin de complicité satisfaits, il redoublera d'amour pour vous.

Mieux, vous serez **indispensable** à son bonheur !



En conclusion de ce chapitre 1,
voici un **bilan de 7 points pratiques** pour comprendre votre homme
DÈS MAINTENANT :

1. Un homme se sent aimé quand il se sent **RESPECTÉ pour ce qu'il est**, pour sa personnalité, ses capacités, et ses valeurs. C'est à cette seule condition qu'il pourra être naturel et se sentir à l'aise dans votre relation.
2. Si l'homme est d'abord centré sur lui-même, c'est parce qu'il a besoin de s'occuper de lui pour être capable de donner. **Il s'aime lui-même pour mieux aimer ensuite.**
3. Un homme a **besoin d'appréciation** autant que la femme a besoin d'attention : il a besoin que vous appréciez ses qualités et ce qu'il fait pour vous. Si ce n'est pas le cas, il se découragera et négligera votre relation.
4. L'homme a **besoin de paix et de tranquillité** : il souhaite avoir une relation paisible dans laquelle il peut trouver soutien et réconfort, et un foyer paisible où il peut se détendre.
5. L'homme a **besoin d'être valorisé** autant que la femme a besoin d'être honorée. La valorisation sincère lui permet d'aller de l'avant et de devenir meilleur.
6. L'homme a **besoin de confiance** autant que la femme a besoin de compréhension. Il souhaite que vous ayez confiance en ses compétences et en sa sincérité.
7. L'homme a **besoin de complicité** : il aime que sa partenaire de vie soit aussi sa partenaire de jeu, son amie, celle avec qui il peut partager les plaisirs de la vie.



CHAPITRE 2 - RENDRE SA FEMME HEUREUSE

« LA FORCE D'UN HOMME NE SE MESURE PAS À LA TAILLE DE SES MUSCLES, MAIS À L'ECLAT DU SOURIRE DE SA FEMME. »
MENAHM MENDEL SCHNEERSON



Un SECRET en OR vous est enfin révélé : un des plus grands besoins, mais aussi souhaits de l'homme, est de rendre sa femme heureuse.

Quelle merveilleuse nouvelle n'est-ce pas ?!

Et oui, un homme qui se met en relation avec une femme veut à l'origine sincèrement la rendre heureuse. Pourquoi ? Parce que cela fait de lui un homme de valeur.

En effet, si l'homme voit la femme heureuse, il se sent compétent et utile, puisque dans sa nature masculine, sa mission est de pourvoir aux besoins de sa famille et, en premier lieu, ceux de sa femme.

Mais alors que faire du principe selon lequel, dans le couple, aucun n'est responsable du bonheur de l'autre ?

C'est tout simple :

L'homme n'est **pas responsable** du bonheur de sa femme.
L'homme est **multiplicateur** du bonheur de sa femme.

En effet, si la femme ne s'aime pas elle-même, comme expliqué dans le Guide 2 sur la Femme, l'homme ne pourra pas la rendre heureuse. C'est mission impossible pour lui. Il aura beau faire tous les efforts pour elle, elle ne sera jamais vraiment satisfaite. Elle a besoin de s'aimer elle-même d'abord. Cet amour de soi ne peut jamais être comblé par un autre amour, que ce soit celui de l'homme, mais aussi celui d'un enfant.

Par contre, **si la femme sait s'aimer elle-même et est heureuse déjà avec elle-même**, alors l'homme est non seulement capable mais désireux de multiplier son bonheur. Lui s'aimant lui-même, beaucoup plus naturellement, il est capable de l'aimer pleinement.

Attention l'homme est désireux de rendre sa femme heureuse, mais il ne pourra réellement le faire sur la durée de la relation, que **si la femme respecte et comble ses besoins masculins**.

En effet si ses besoins d'homme ne sont pas satisfaits, c'est-à-dire notamment s'il ne se sent pas respecté, pas apprécié, pas valorisé, pas digne de confiance, alors l'homme va abandonner peu à peu sa mission de la rendre heureuse.

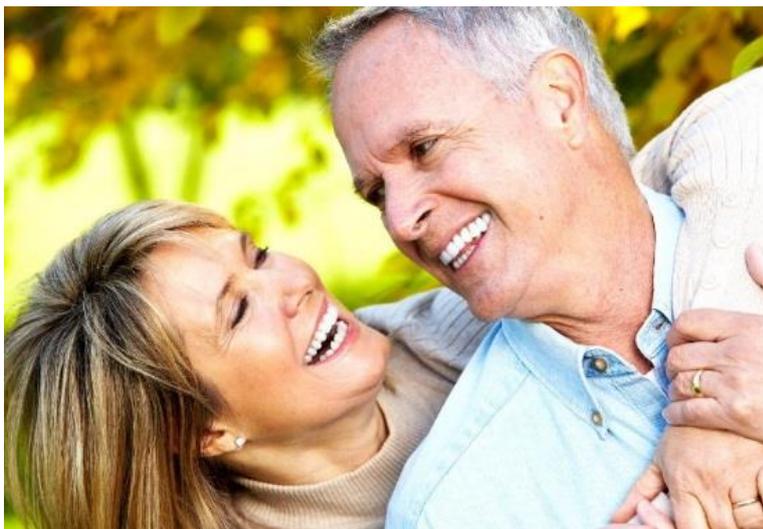
La bonne nouvelle est que cela fonctionne dans les deux sens ! Si la femme sait respecter et satisfaire les besoins de l'homme, elle peut être sûre qu'il sera désireux de la rendre heureuse.



1 - Son besoin de savoir ce qui LA rend heureuse

« IL N'EST PAS BON QUE L'HOMME RESTE SEUL, JE VAIS LUI FAIRE UNE AIDE QUI LUI CORRESPONDE »

LIVRE DE LA GENESE



Comment l'homme peut-il vous rendre heureuse **s'il ne sait pas** précisément ce qui vous rend heureuse ?

En effet **l'homme ne devine pas**. Au contraire de la femme, il n'a pas un sens aigû de l'intuition. Il est rationnel, il tire des conclusions principalement à partir de faits, et de l'analyse qu'il en fait. Certes, il arrivera que votre homme vous demande ce qui vous rend heureuse. Cependant et si ce n'est pas le cas, rester dans l'attente ne pourra que provoquer déception et frustration chez vous.

Comme expliqué dans le guide 2 sur la femme :

N'ATTENDEZ RIEN, DEMANDEZ !

Pour remplir sa mission, l'homme a donc **un BESOIN de SOLLICITATION de la part de la femme**. Et, bien plus, **il AIME être sollicité** car cela lui donne de la valeur à vos yeux.

C'est pourquoi il est TRES IMPORTANT que vous sachiez lui montrer ce qui vous rend heureuse et lui dire comment vous voyez votre vie idéale.

Cela signifie **EXPRIMER oralement** :

- Vos besoins, vos désirs, vos préférences, vos goûts, vos aspirations, vos joies.
- Mais aussi vos frustrations, vos aversions, vos soucis, vos inquiétudes et vos peines.

La femme pense parfois qu'il ne vaut mieux pas qu'elle « dérange » l'homme avec ses états d'âme, ses besoins et ses soucis. Mais c'est une erreur, la femme ne dérange pas l'homme **si elle le sollicite au bon moment**.

Quand est-ce le bon moment ?

Choisissez un moment où votre homme est reposé, détendu et d'une humeur plutôt gaie : ainsi il a pu se ressourcer en énergie, et est prêt à vous écouter.

Mais aussi quels sont les mauvais moments ?

Surtout évitez de le solliciter :

- ✓ Directement quand il rentre du travail
- ✓ Quand il est en train de réaliser un objectif (exemple : il a une conférence à donner, un entretien d'embauche, une réunion importante, dans l'heure qui suit)
- ✓ Quand il est en train de se ressourcer (« dans sa caverne ») peut être le nez dans une de ses passions, ou devant un match de football !
- ✓ Quand il a faim et n'a rien à se mettre sous la dent !
- ✓ Quand il est vraiment fatigué
- ✓ Quand il est malade



Est-ce vraiment grave si vous ne dites rien ?

OUI, car sachez que si vous ne dites rien, **l'homme pense que vous êtes OK.** C'est donc pour lui un encouragement à continuer. L'homme pense de manière simple. Du coup :

- ❖ Si vous n'êtes pas satisfaite, dites-le !
- ❖ Si vous êtes satisfaite, dites-le aussi !

Comment solliciter son homme ?

Quels mots employer ?

- ✓ Utilisez des **mots précis, clairs, et directs** qui lui donnent une image précise de ce que vous voulez.
- ✓ Evitez les phrases bateau, les expressions floues, les sous-entendus, les demandes indirectes.



✓ **Appliquez à votre demande ces 6 étapes :**

1. Identifier ce que vous voulez ou pas.

Avant de s'exprimer il faut déjà SAVOIR vous-même ce dont vous avez besoin ou pas, et ce que vous désirez ou pas.

2. Mettre des formes à votre demande.

Suggérez avec amour, respect et appréciation.

3. **Lui donner une bonne raison** de répondre à votre demande.
Donner un argument qui justifie votre demande, votre besoin ou votre envie.
4. **Présenter un bénéfice ou avantage pour lui** de satisfaire votre demande.
Demandez quelque chose qui vous fait plaisir tout en lui inspirant une chose qui lui fait plaisir à lui aussi. C'est une situation gagnant – gagnant !
5. **Respectez sa liberté** de répondre par oui ou par non.
Demander ou proposer n'est pas imposer.
6. Enfin, ne demandez **qu'une chose à la fois !**

Exemple :

A NE PAS DIRE : « *L'évier est bouché, quand est-ce que tu vas penser à faire quelque chose ?* »

A DIRE : « *Mon Chéri, ça m'embête vraiment que l'évier soit bouché. Je sais que tu es très rapide pour régler ce genre de problème. Quand est-ce que tu pourrais me montrer comment faire, stp ?* »

Plus vos désirs sont exprimés clairement et respectueusement, plus votre homme sera enclin à les exaucer !



2 - Son besoin de se sentir capable de la combler

« LA FEMME EST LA GLOIRE DE L'HOMME »
BIBLE LOUIS SEGOND



« La femme est la gloire de l'homme », car savoir la combler et la satisfaire glorifie l'homme et lui donne de la valeur et de la dignité.

Selon un proverbe ancien, « la femme de valeur est une couronne pour l'homme. » Elle donne à l'homme du prestige et de la distinction.

Ce principe rejoint la citation en introduction de ce chapitre : « **LA FORCE D'UN HOMME RESIDE DANS L'ECLAT DU SOURIRE DE SA FEMME** ».

Oui, pour être heureux, un homme a besoin de savoir qu'il rend sa femme heureuse : ceci lui donne la satisfaction d'être d'un homme « bien » ou de valeur. Un homme a donc besoin de se sentir **COMPÉTENT** : être **CAPABLE** de combler sa femme.

1- Pourquoi ce besoin de se sentir compétent?

L'homme a besoin de se sentir et de se savoir **CAPABLE** de combler sa femme et de la rendre heureuse...

Car l'homme a besoin d'être le HEROS de sa femme.

N'est-ce pas le scénario que mettent en exergue quantité de films : un héros – parfois même un super-héros - venant au secours d'une femme ?

Quand une femme fait sentir à son homme qu'il est compétent ou même mieux, puissant, voire invincible, en retour l'homme lui donnera l'impression qu'elle est la plus belle femme sur Terre.

Il aime être votre héros **quand par exemple** :

- Il met sa force à votre service : en ouvrant les bouches et les bouteilles, en soulevant les meubles, etc.
- Il vous protège : en posant des limites à votre place quand vous ne savez pas dire non ; ou encore en prenant les devants et vous rassurant quand une peur irrationnelle vous envahit, etc.
- Il vous aide : en portant les sacs de courses, les valises, etc.
- Il résout vos problèmes : le problème de connexion internet, ou le problème de l'évier qui se bouche, etc.
- Il vous rend la vie plus agréable : en ouvrant les portes pour vous, en conduisant pendant que vous dormez, etc.
- Il vous console et vous rassure : même s'il ne sait pas pourquoi vous pleurez après avoir vu ce film !
- Il vous réchauffe : en vous prenant dans ses bras quand vous avez froid, en vous donnant sa veste, etc.
- Il vous soulage : en massant votre nuque tendue, votre dos endolori, ou vos pieds fatigués, etc.



Etre capable de satisfaire la femme est pour l'homme non seulement un défi, mais aussi une raison de vivre. Une raison d'être un homme.

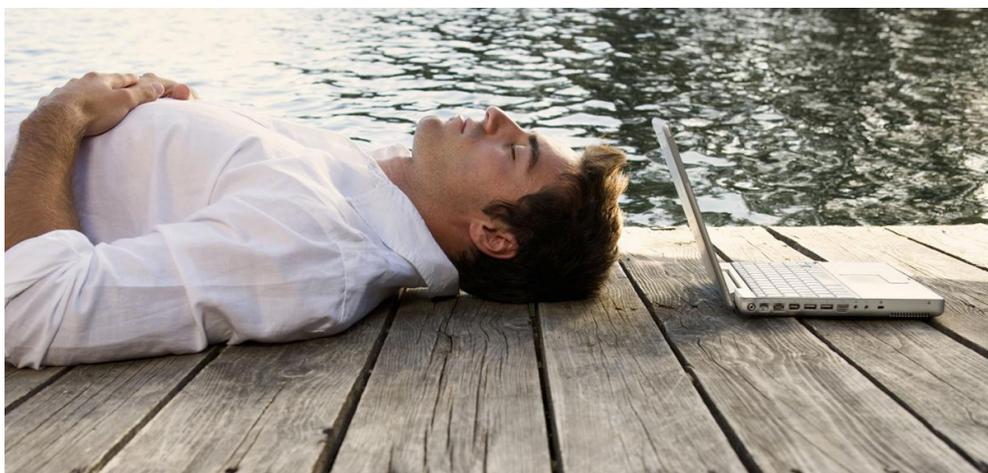
Que se passe-t-il quand un homme ne sent pas compétent ?

Si l'homme ne se sent pas capable de combler une femme, c'est souvent pour ces raisons :

- Parce qu'il lui semble qu'elle n'est jamais satisfaite
- Parce qu'elle exprime rarement son appréciation ou sa reconnaissance
- Parce qu'elle se plaint souvent
- Parce qu'elle ne voit pas ce que l'homme fait
- Parce qu'elle remarque seulement ce qu'il ne fait pas
- Parce qu'elle lui fait des reproches
- Parce qu'elle le critique souvent

Dans ce cas, l'homme peut réagir de différentes manières :

- Il se décourage et lui accorde moins d'attention.
- Il se renferme sur lui-même et vaque à ses occupations.
- Il délaisse la femme ou ne fait plus rien pour elle.
- Il devient indifférent.
- Il la quitte.



2- Comment contribuer à son besoin de compétence?

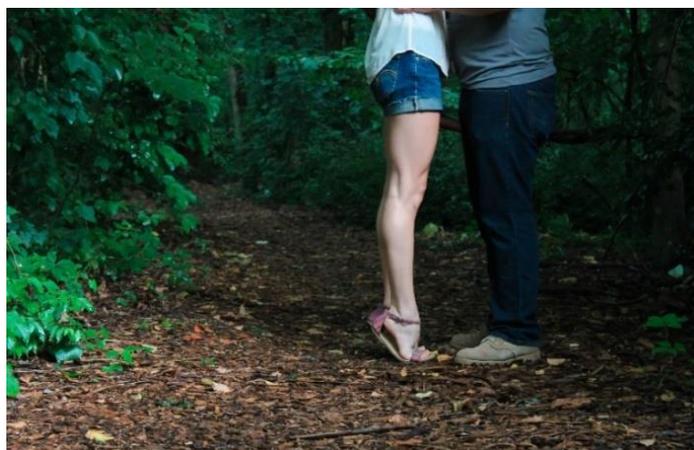
Pour se sentir capable de satisfaire la femme, l'homme a **besoin d'approbation et de validation** de sa part.

Exemple : quand l'homme organise une sortie ou un séjour, il a besoin de la validation et de l'appréciation de sa femme.

Si la femme fait une remarque négative sans explication par rapport à l'endroit où l'homme l'emmène, il aura tendance à le prendre personnellement : cette désapprobation risque d'être une atteinte à sa compétence. Il pensera, soit que son choix n'est pas judicieux, soit que de toute façon il n'arrive jamais à satisfaire Madame.

Il est donc important que la femme exprime son appréciation au sujet de ce que l'homme fait pour elle et pour sa famille. Vous pouvez le faire de différentes façons :

- ✓ Exprimez ce que l'action de l'homme vous apporte de positif, **quel bénéfice vous en retirez.**
- ✓ Communiquez vos sentiments positifs suscités par ses actions : montrez-lui **combien cela vous fait plaisir** en termes explicites !
- ✓ Félicitez votre homme pour sa bonne gestion ou organisation : faites-le dans l'immédiat en étant simple et précise.



Pouvez-vous exprimer aussi votre insatisfaction ?

Bien sûr mais en suivant ces principes :

- ✓ Avec tact et douceur
- ✓ En exprimant votre insatisfaction au sujet d'une **chose précise**, et NON au sujet de lui-même, de sa personne.
- ✓ Dites ce que vous ressentez de négatif, tout en se mettant à sa place et en tenant compte de ses sentiments.

Voici d'autres façons pratiques de contribuer à son besoin de compétence :

- ❖ **Faire appel à son aide**, c'est reconnaître ses compétences : « *Chéri j'ai besoin de ton aide, es-tu disponible pour ... ?* »
- ❖ **Exprimer une demande cohérente** en respectant sa **liberté** de choisir : « *Je sais que tu as du travail et j'apprécie beaucoup tout ce que tu fais pour nous. En même temps ça me ferait plaisir de passer du temps avec toi ce soir. Qu'en penses-tu ? Si tu ne peux pas je comprendrai.* »
Devant une demande marquée de respect, d'appréciation et une proposition qui le laisse libre de ses choix, votre homme aura certainement envie de se libérer pour être avec vous.
- ❖ **Lui demander des explications**. Cela peut être opportun quand vous ne comprenez pas la cohérence de ses actions. Au lieu de remettre en doute ce qu'il fait par le genre de question « *Tu es sûr que c'est la bonne solution ?* », il est plus judicieux de lui dire clairement ce que vous ne comprenez pas. « *Je ne comprends pas, tu veux bien m'expliquer ?* »



Maintenant comment **EVITER** de lui envoyer le message qu'il n'est pas capable de vous rendre heureuse ?

- **Ne pas souligner ses erreurs** : si l'homme se rend généralement compte par lui-même de ses erreurs, il aime rarement que sa femme le lui souligne.
D'où ces phrases à ne PAS dire : « *je t'avais dit de faire autrement* » ou « *je t'avais dit de faire attention* ».
- **Ne pas lui donner de conseil non sollicité** : l'homme aime généralement se débrouiller seul pour ce qui est de résoudre des problèmes. Il préfère solliciter votre avis s'il le souhaite.
D'où ces phrases à ne PAS dire : « *tu devrais faire comme ça.* » « *A ta place je ferais comme ça* ».
- **Ne pas lui dire comment faire les choses** : l'homme a besoin d'agir par lui-même. Lui dire comment faire telle chose lui fait sentir que vous êtes meilleure que lui. Exemple : ne lui dites pas comment remplir le lave-vaisselle ou passer l'aspirateur. Soyez heureuse qu'il l'ait fait !
- **Eviter** de poser des **questions** qui vous semblent anodines, mais qui traduisent pour lui votre **désapprobation** sans justification.
Exemple : « *tu ne vas pas sortir habillé comme ça ?* ». Dites-lui plutôt : « *j'aime bien quand tu mets une belle chemise pour sortir !* »

Ainsi, si vous contribuez à donner à votre homme ce sentiment de compétence, non seulement il sera heureux, mais en plus il redoublera d'énergie pour vous combler de bonheur!



3 - Son besoin de reconnaissance et d'admiration

**« DIRE À UN HOMME QU'IL EST MERVEILLEUX LE REND
MERVEILLEUX. »**
YVON DALLAIRE



Si l'homme a besoin d'être le héros de sa femme, il a aussi besoin de sa reconnaissance et de son admiration. Cela va de pair !

1 – Son besoin de reconnaissance

La reconnaissance d'une femme, c'est le carburant de l'énergie masculine.

Exprimer votre reconnaissance ou gratitude fait partie de l'appréciation que vous manifestez à votre homme : cela implique de le remercier sincèrement pour ce qu'il vous apporte et ce qu'il fait pour vous.

L'expression de gratitude est très importante pour l'homme : elle lui indique votre satisfaction profonde.

Comment exprimer votre gratitude ? En étant :

- ✓ **Directe** : pas d'ambiguïté, soyez simple !
- ✓ **Précise** : indiquez-lui la raison pour laquelle vous le remerciez !
- ✓ **Spontanée** : la gratitude vient du cœur !

Exemples d'expression de gratitude :

- ⇒ *Je te remercie de tout mon cœur d'avoir organisé cette petite soirée pour nous deux.*
- ⇒ *Je te suis très reconnaissante pour les efforts que tu fais pour que je sois heureuse.*
- ⇒ *Merci d'être compréhensif mon Chéri, je sais que parfois tu m'attends.*
- ⇒ *Merci d'avoir fait la vaisselle, c'est très gentil !*

LA CLÉ pour contribuer à son besoin de reconnaissance :

Ne jamais rien prendre pour acquis.

Ne rien considérer pour acquis consiste à **voir un cadeau** dans chaque action, initiative et preuve d'amour de l'autre.

Dans un couple, en arriver à considérer comme normal ou même banal que son conjoint manifeste telle qualité ou telle attention, peut éteindre peu à peu l'amour et l'admiration. Pour quelle raison ? Parce que l'appréciation et la gratitude sont **les moteurs de l'amour** : par ces expressions de reconnaissance l'amour est nourri au quotidien. Au contraire, si ces expressions n'existent plus, l'amour risque de s'affaiblir voire de s'éteindre. Tel un feu qui n'a plus de braises.

Ne prenez donc pas pour acquis ou normal ce que fait votre homme ! Même si vous pensez que ce qu'il accomplit fait partie de son rôle d'homme, cela n'empêche pas de le souligner, et d'exprimer votre appréciation et votre gratitude.



Est-ce que l'homme demande trop de reconnaissance?

La femme a parfois l'impression qu'elle doit 'dérouler le tapis rouge' à Monsieur dès qu'il apporte son aide ou qu'il accomplit quelque chose.

Voilà 2 CLES pour le comprendre :

- **L'homme a autant besoin de « Merci » que la femme a besoin de « Je t'aime ».**

Etes-vous lassée d'entendre des « je t'aime » de la part de votre homme ? Une réponse positive serait étonnante ! Pourtant sachez que l'homme ne comprend parfois pas l'importance de vous le répéter souvent. Il estime que par ses actions et son engagement envers vous, il vous a démontré son amour une fois pour toutes. S'il vous dit je t'aime tous les jours, c'est certainement qu'il sait que c'est important pour vous.

Pareillement, l'homme a besoin que vous lui exprimiez votre gratitude très souvent. Cela lui montre à quel point vous l'aimez.

- **L'homme a le sentiment de faire un véritable effort quand il aide la femme à la maison.**

L'énergie naturelle de l'homme est d'osciller entre action/travail - repos/jeu. Il sera naturel pour lui de travailler pour la famille, de s'occuper de l'entretien de la voiture ou d'organiser des choses pour sa famille. En revanche, participer aux tâches ménagères lui demande un réel effort car quand il est à la maison, c'est plutôt le moment pour lui de se détendre. Si donc il prépare le repas ou passe l'aspirateur, un « Merci » de sa femme le récompensera grandement.

Défi : Remerciez sincèrement et chaleureusement votre homme 1 fois par jour pendant 7 jours pour quelque chose de précis. Et remarquez le résultat.



2 – Son besoin d’admiration

Pourquoi l’homme a besoin d’admiration ?

L’homme aime briller dans les yeux de sa femme. Il aime que sa femme admire sa façon d’être, en particulier qu’elle le considère :

- ✓ Fort
- ✓ Solide
- ✓ Intelligent
- ✓ Responsable
- ✓ Leader

Il a besoin de l’admiration de sa femme pour plusieurs **raisons** :

- Etre admiré lui fait sentir qu’il est important et unique à ses yeux.
- Etre admiré le motive à passer à l’action pour la satisfaire.
- Etre admiré l’encourage à s’améliorer, à devenir meilleur.
- Etre admiré l’encourage à s’engager auprès d’elle et à se dévouer davantage pour elle et les enfants.



Avez-vous remarqué comme les hommes aiment parler entre eux de leurs bons coups et de leurs réussites ?

Si vous voulez que votre homme vous prête plus d’attention, manifestez-lui votre admiration pour ce qu’il est et fait. Dites-lui en quoi il vous impressionne !

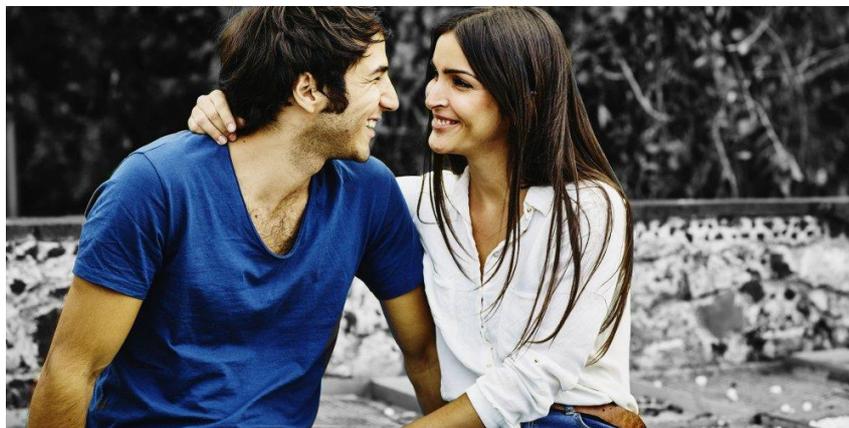
Vous pouvez manifester votre admiration par la félicitation.

Il est simple et facile de montrer à votre homme que vous l'admirez en le félicitant :

- *Je te félicite d'avoir pris cette initiative, tu m'as agréablement surprise.*
- *Bravo mon Chéri d'avoir trouvé si rapidement une solution, me voilà rassurée !*
- *Bravo Chéri d'avoir tout si bien organisé, tu m'épates toujours !*

Un homme qui reçoit des félicitations sincères se sent admiré, valorisé et utile. Il aura envie de s'intéresser davantage à sa femme car, elle donne du carburant à son énergie !

Bien sûr, pour être admiré, il faut que l'homme soit admirable et réceptif à votre admiration !



A noter : attention, l'admiration n'est pas de la vénération. Il ne s'agit pas de considérer votre partenaire comme supérieur à vous. Bien au contraire, car vous avez **chacun** des aptitudes admirables. De plus, une admiration « saine » s'inscrit toujours dans la réalité de ce que l'autre est. Il ne s'agit pas d'idéaliser son partenaire, ni de le mettre sur un piédestal. Il s'agit d'admiration sincère pour ses qualités, ses talents, ses points forts, ses initiatives, son parcours ou tout autre chose qui le caractérise.

4/ Son besoin d'encouragement dans la durée

« AUCUNE FEMME NE PEUT CHANGER UN HOMME, MAIS ELLE PEUT CHANGER SON ATTITUDE ENVERS LUI. »

LAURA DOYLE



Pour continuer à combler sa femme dans la durée, l'homme a **besoin d'encouragement**.

Si un homme sent qu'il est respecté, apprécié, valorisé et admiré par une femme, cela lui donne des ailes, il se sentira stimulé dans sa masculinité. Si en plus elle sait satisfaire ses désirs les plus profonds, il la verra comme la femme de sa vie.

Cette attitude de la femme va encourager l'homme à tout faire pour la satisfaire et la combler de bonheur.

Plus l'homme reçoit en valorisation et encouragement, plus il donne en attention.

Comment l'encourager dans la durée?

Voici **8 CLÉS importantes** :

- **En maintenant une température émotionnelle positive.**

L'homme a besoin de vivre une relation positive, dans une ambiance positive. Dans la mesure du possible, bannissez ressentiment, critiques, reproches et plaintes. Communiquez vos besoins et non vos frustrations.

- **En devenant sa zone de confort émotionnelle.**

Ne reprochez pas à votre homme de ne pas exprimer ses émotions de la même façon que vous. Cessez de lui demander s'il vous aime : observez plutôt son amour dans ses actions, dans sa manière de prendre soin de vous. Ecoutez le attentivement quand il s'exprime. L'homme pourra se confier à vous émotionnellement quand il saura qu'il ne sera pas jugé.

- **En lui prouvant que vous l'aimez quoi qu'il arrive.**

En lui démontrant votre amour même s'il vous déçoit parfois, même s'il ne sait pas ranger le lave-vaisselle, même s'il ne rabaisse pas la cuvette des WC, même s'il ne ramène pas ce que vous voulez du supermarché, même s'il vous a fait peur en conduisant, etc.

Car en chaque homme se cache un petit garçon qui oublie parfois qu'il est adulte. Et un petit garçon se trompe, non pas parce qu'il est méchant, mais parce qu'il a du mal à rester concentré sur sa mission.

Le soutien inconditionnel de sa femme encourage un homme à se montrer fort, et à s'améliorer.

Plus une femme passe sur ses défauts, plus il l'aime et l'entoure de soins.



- **En lui révélant qu'à ses côtés vous devenez meilleure.**

Montrez-lui que sa compagnie vous motive à avancer et qu'il vous donne envie d'être une meilleure personne jour après jour. Montrez-lui aussi qu'il devient meilleur à votre contact !

- **En lui montrant que vous constituez une équipe.**

Mettez l'accent sur ses points positifs.

Cessez de vous plaindre de vos différences, et observez le fait que tous les deux vous vous complétez.

Cessez de vouloir tout contrôler et de rechercher la perfection. Soyez patiente et faites-lui confiance.

Très important :

Cessez aussi de vouloir qu'il change. Changez plutôt vos comportements féminins excessifs qui peuvent réveiller en lui des réflexes machistes.

- **En l'encourageant à faire ce qu'il aime dans la vie.**

Encouragez-le à poursuivre ses passions, ses réalisations, ses objectifs. Ne le laissez pas abandonner ce qu'il aime pour vous ou pour vos enfants. L'homme a besoin de préserver des activités personnelles qui lui plaisent. Sinon un jour il risque soit de vous le reprocher, soit de vous délaisser, car il aura le sentiment d'avoir fait trop de sacrifices.



- **En évitant de lui imposer des contraintes.**

L'homme n'aime pas les contraintes : elles sont symboles de privation de liberté et de compétence. Sur la durée un homme qui se voit imposer des contraintes va se lasser. Par contre il aime relever les défis. La difficulté lui donne une occasion de manifester son héroïsme.

- **En respectant sa masculinité.**

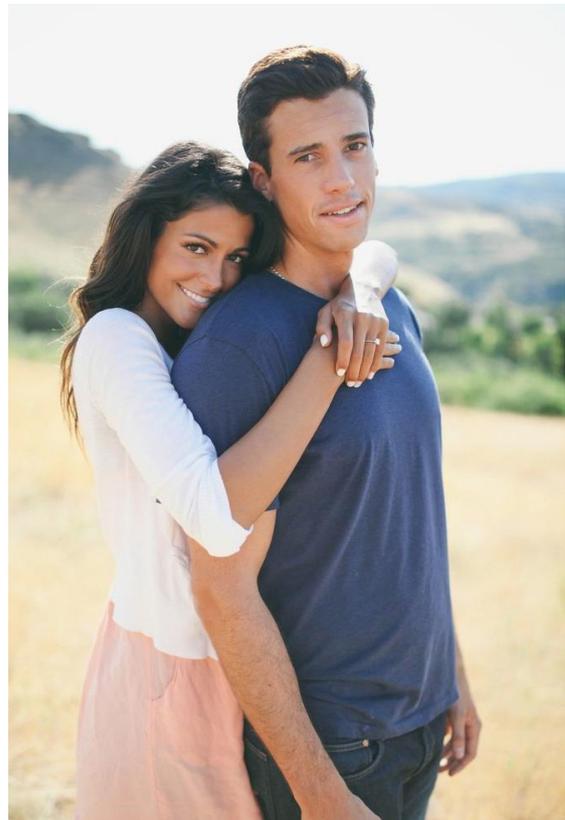
Acceptez le tel qu'il est !

Parfois il dira des choses qui risquent de vous blesser sans que cela soit son intention : parce qu'il parle sa langue d'homme, directe, claire et sans détour. Ecoutez-le comme si vous appreniez une langue étrangère.

Parfois il sera silencieux ou prendra un peu de distance. Ne le prenez pas personnellement. Son silence n'est pas une offense, mais simplement le signe qu'il rencontre un écueil et qu'il a l'esprit occupé. Alors inutile de vous inquiéter ou de l'assommer de questions. Il sera de nouveau disponible et attentif lorsqu'il aura résolu son problème.

Ainsi, si vous encouragez votre homme dans toutes ces voies, à coup sûr non seulement il sera en mesure d'être heureux auprès de vous, mais il sera plus que ravi de vous rendre heureuse.

Se sentant bien dans votre couple, il souhaitera **multiplier son amour pour vous et votre bonheur !**



En conclusion de ce chapitre 2,

voici un bilan de **7 points pratiques** pour aider votre homme à vous rendre heureuse DÈS MAINTENANT :

1 – L'homme a besoin de **SAVOIR** ce qui rend sa femme heureuse : communiquez-lui précisément ce qui vous fait plaisir ou non !

2 – L'homme a **besoin de sollicitation** : il aime vous venir en aide car cela lui donne de la valeur. N'attendez rien, demandez-lui !

3 – Votre homme a besoin de se sentir **CAPABLE de vous rendre heureuse** : il a besoin d'être **le héros de sa femme**. Renforcez son sentiment d'être compétent à vos yeux !

4 – **Attention** un homme qui ne se sent **pas capable** de vous rendre heureuse, va renoncer à essayer ! Il risque de se décourager, de vous délaisser et de négliger votre relation.

5 – L'homme a **besoin de votre reconnaissance** : c'est le carburant de son énergie masculine. Il a autant besoin de votre « merci » que vous avez besoin de son « je t'aime ». Remerciez-le sincèrement !

6 – L'homme a **besoin de votre admiration** : briller dans vos yeux le rend puissant et unique. Faites-lui remarquer ce qui vous impressionne chez lui et sachez le féliciter de temps en temps !

7 - L'homme a **besoin d'encouragement** dans la durée : il a besoin de trouver en vous une femme positive qui le soutient, qui ne le juge pas et qui le laisse libre. Montrez-lui que vous l'aimez tel qu'il est, et encouragez-le à poursuivre ses objectifs!



CHAPITRE 3 - UNE SEXUALITE HARMONIEUSE

« LES HOMMES ONT BESOIN DE FAIRE L'AMOUR POUR SE SENTIR BIEN. LES FEMMES ONT BESOIN DE SENTIR BIEN POUR FAIRE L'AMOUR. »
CHRISTOPHE MARX



Comment parler de relation de couple sans parler de **sexualité** ?

Quand un couple rencontre des difficultés relationnelles, la sexualité est souvent le 1er domaine qui s'en trouve affecté.

Pour commencer, voici les réponses à 5 questions que vous vous posez !

Pourquoi la sexualité est-elle si importante dans le couple?

- Premièrement, parce que la sexualité est **le terrain de l'intimité du couple par excellence** : elle est donc au centre de leur relation. Elle est un terrain de jeu et de détente. Elle est le terrain sur lequel leur relation se met à nu : le terrain sur lequel leur compatibilité, leur communication et leur complicité se révèlent.

- Deuxièmement, parce que la sexualité est aussi un **besoin dominant chez l'homme**, même si la femme y attache aussi beaucoup d'importance. Si ce besoin n'est pas comblé, la relation de couple en souffrira.
- Enfin, la sexualité a un **effet thérapeutique bénéfique** reconnu sur la santé physique du couple et sur la qualité de leur relation. La relation sexuelle cause notamment une augmentation d'ocytocine, souvent qualifiée d'hormone du bonheur ; elle produit aussi des endorphines qui aident les partenaires à diminuer leur stress. La relation sexuelle est aussi un échange d'énergies entre les conjoints, qui renforce indéniablement leur intimité.



Quelle est la sexualité idéale ? Quelle est la fréquence de relations sexuelles qui rend le couple heureux ?

La sexualité idéale universelle n'existe pas ! Votre sexualité idéale dépend de ce que **vous voulez tous les deux** dans votre couple.

Certains couples sont heureux en faisant l'amour 1 fois par semaine, et d'autres se disputent sans arrêt en faisant l'amour 3 fois par semaine.

Chaque couple est différent !

Ce que vous pouvez faire :

- ✓ Communiquez ensemble avec votre conjoint sur **votre** « sexualité idéale ».
- ✓ Dites comment vous ressentez par rapport à votre sexualité actuelle.
- ✓ Parlez de vos **besoins** et vos **désirs** réciproques.

En quoi la sexualité masculine et féminine sont différentes ?

La sexualité **masculine** est comme l'énergie masculine : elle est dans l'action, l'introduction, la conquête. C'est une sexualité sensuelle, visuelle, rapide, efficace. Son but est le plaisir, le sien bien sûr, mais aussi et surtout le fait d'apporter du plaisir à la femme.

La sexualité **féminine** est comme l'énergie féminine : elle est dans l'accueil, la réception, l'ouverture. C'est une sexualité intellectuelle avant d'être sensuelle, plus tactile que visuelle, douce, tendre et plus lente. Son but est plus dans le partage et l'échange, mais aussi le plaisir.

Pourquoi la sexualité peut-elle être PEU épanouie ?

Au début de la relation, en général, le couple a une sexualité assez épanouie : tous les deux prennent plaisir à faire l'amour souvent. Mais avec le temps, pour la femme, la sexualité devient parfois une corvée, un devoir conjugal dont elle doit s'acquitter pour satisfaire son homme. De plus l'homme ne sait pas toujours comment s'y prendre pour éveiller le désir de sa femme, voir le néglige complètement.

De plus, le couple est pris dans ses occupations. Avec le temps, la fatigue, la routine du quotidien, mais aussi l'arrivée des enfants, leur sexualité peut en pâtir et se faire rare.

Qu'arrive-t-il s'il y a un manque de sexualité dans le couple?

Une sexualité peu existante peut vraiment nuire au couple, car elle entraîne :

- ⇒ Perte de désir
- ⇒ Perte d'énergie
- ⇒ Irritabilité, nervosité et tensions
- ⇒ Stress
- ⇒ Perte de confiance en soi
- ⇒ Problèmes de santé (sécheresse vaginale, troubles d'érection, incontinence urinaire, problème de prostate, etc)



La sexualité, plus qu'un désir, c'est un besoin primordial dont la satisfaction est nécessaire au bonheur du couple !

Voici les **CLÉS** que vous allez trouver dans ce chapitre pour vous aider à gagner une **sexualité épanouie**.

- ⇒ Vous allez comprendre **l'importance** que la sexualité revête en particulier pour **l'homme**,
- ⇒ mais aussi **comment** en tant que **femme** vous pouvez la comprendre et être plus **épanouie**, donc plus heureuse.

Voici donc ce que vous allez découvrir dans ce chapitre 3 :

- ✓ Les hommes pensent-ils qu'au sexe ?
- ✓ La routine ne tue pas, il suffit de varier le menu ! - ou comment entretenir le désir dans son couple ?
- ✓ Pourquoi l'homme a besoin d'une femme attrayante ? - ou pourquoi son physique est si important pour l'homme ?
- ✓ Que peut faire la femme pour avoir une sexualité plus épanouie, et pour être 'plus en phase' avec son homme ?



1/ Les hommes ne pensent-ils qu'au sexe?

« CAR TES MARQUES DE TENDRESSE SONT MEILLEURES
QUE LE VIN »
CHANT DE SALOMON



Les hommes ne pensent-ils qu'au sexe ? OUI ET NON.

- ✓ NON, ils ne pensent pas **qu'à ça** !
- ✓ OUI ils y pensent **très souvent**, presque constamment. Et c'est NORMAL, pas de panique !

1) Pourquoi l'homme a-t-il si souvent envie de faire l'amour ?

C'est peut-être l'heure de dédramatiser l'homme dans ce chapitre : non l'homme n'est pas un obsédé sexuel, comme le pensent beaucoup de femmes. (Bien entendu, il est parlé ici de l'homme masculin équilibré, non des machistes ou des séducteurs en série).

Dans une relation amoureuse et engagée, l'homme a naturellement besoin de sexe très souvent, et ce pour les 4 raisons suivantes.

✓ **1ère raison**

La sexualité est pour l'homme le moyen de se rapprocher profondément et intimement de la femme qu'il aime. L'homme n'exprimant pas naturellement ses émotions et ses sentiments par le langage verbal, il va préférer les exprimer par le langage corporel : **la relation sexuelle est donc la traduction concrète de l'amour qu'il porte à la femme.**

Pour l'homme, aimer et faire l'amour sont synonymes.

Si l'homme a 'envie de sa femme', c'est pour lui le moyen de lui montrer combien il l'aime. **Son désir envers elle est souvent proportionnel à son amour pour elle.**

✓ **2ème raison**

De plus, l'homme a **un besoin important de se sentir désiré**. La régularité des relations sexuelles avec sa partenaire le rassure : elle lui donne l'assurance qu'il est aimé et désiré d'elle.

Les besoins sexuels chez l'homme sont aussi intenses que les besoins affectifs chez la femme.

En effet pour l'homme, le sexe est aussi important pour son bien-être que la nourriture ou le sommeil. Cela fait partie de ses **besoins vitaux**. Il pense au sexe aussi naturellement qu'il pense à manger ou dormir !



✓ 3ème raison

Si la sexualité masculine est toujours **présente, intense et à l'affut**, c'est aussi pour une 3ème raison fondamentale :

La sexualité est la partie essentielle de l'énergie créatrice de l'homme.

Sa sexualité constitue en effet l'énergie de vie qui mène à la reproduction, et donc à la survie de l'espèce humaine. Il est donc normal que depuis toujours l'homme soit naturellement attiré par le corps de la femme. Ce désir était à l'origine l'assurance du peuplement de la Terre.

D'ailleurs la différence entre l'homme et la femme sur le plan sexuel repose aussi sur une raison purement **physiologique**: le taux de testostérone, hormone du désir, est de 10 à 25 fois plus élevé chez l'homme que chez la femme. Ni l'homme ni la femme n'y peuvent rien, la nature est ainsi faite !

Evidemment le désir sexuel n'a pas pour seul but la procréation.

Le désir sexuel pousse l'homme à l'action et plus précisément à **la conquête du plaisir** : non seulement le sien, mais aussi celui de sa femme. La sexualité masculine est ainsi un objectif, un accomplissement où se mêlent compétence et performance.



✓ **4ème raison** pour laquelle l'homme pense souvent au sexe :

L'homme aime d'abord par son corps, la femme par son cœur.

En effet l'homme va ouvrir son cœur à une femme qui l'attire d'abord physiquement, et notamment sexuellement. Il aime d'abord avec son corps, et va développer des sentiments profonds pour la femme qui est réceptive à son désir.

A l'opposé, la femme va ouvrir son corps à un homme qu'elle aime déjà avec son cœur. Elle aime d'abord sur le plan affectif : elle aime ce que l'homme représente pour elle et ce qu'il lui apporte. Elle développe des sentiments forts pour lui, c'est ce qui va la pousser à l'accueillir dans son corps.



L'énergie de l'homme a donc un mouvement du sexe vers le cœur, alors que l'énergie de la femme a un mouvement du cœur vers le sexe.

Il est bien sûr de la responsabilité de l'homme d'apprendre à gérer sa puissance sexuelle et à la canaliser positivement.

Mais voyons ce que vous pouvez aussi faire en tant que femme pour respecter ses besoins dans ce domaine !

2) Ce que peut y faire la femme

Comme dans tous les domaines, **l'erreur courante dans le couple est de donner à l'autre ce que l'on aimerait recevoir**. Or il est important de comprendre que nous sommes différents aussi sur le plan sexuel !

Il est donc essentiel pour vous:

- ✓ De comprendre la sexualité de l'homme
- ✓ Et de lui expliquer la vôtre, en tant que femme.

L'homme ne sait pas toujours que la femme est très différente de lui sexuellement. Comme lui est quasiment toujours disponible, il croit que la femme l'est aussi !

Il vous appartient de lui expliquer votre propre vision de la sexualité.



Ce que vous pouvez faire aussi :

- Ne pas lui reprocher qu'il vous désire autant sexuellement
- Accepter qu'il soit attiré par vous physiquement

- Avoir des gestes affectueux pour lui montrer que vous l'accueillez sur le plan physique et sensuel
- Le laisser vous voir nue régulièrement
- Eviter tout discours négatif sur les relations sexuelles ou sur les organes génitaux
- Etre coresponsable de la qualité de vos relations sexuelles
- Ne pas utiliser les relations sexuelles pour le manipuler
- Ne pas se conduire en objet sexuel
- Prendre en main votre propre sexualité et jouissance !

Maintenant que vous comprenez vos différences sur le plan sexuel, comment être sûre que **la routine** du quotidien ne va pas nuire à la **qualité** de vos relations?



2/ La routine ne tue pas, il suffit de varier le menu !

« CE N'EST PAS LA ROUTINE QUI TUE LE COUPLE, MAIS LA
TARISSEMENT DE LA CRÉATIVITE EN NOUS ET LA PERTE DE CONTACT
AVEC NOUS-MEMES. »

JULIA NOYEL



On accuse souvent la routine de tuer le désir sexuel du couple. Mais ne serait-ce pas plutôt les problèmes que l'on ramène dans son foyer qui se retrouvent dans le lit conjugal ?

Peut-on aussi se lasser d'avoir des relations sexuelles avec son conjoint ?

Réfléchissez : est-ce qu'on se lasse du fait de manger tous les jours ?

Certainement pas ! Pour la plupart des personnes, nous attendons avec impatience le plaisir de prendre un nouveau repas, même si on a bien mangé la veille ! Pourquoi ? Parce que manger reste un plaisir qui se renouvelle constamment.

Notons cependant une chose importante : **on mange tous les jours mais pas la même chose !**

Si on mangeait le même plat tous les jours, il est fort à parier que l'on s'en lasserait, non ?

Il en est de même sur le plan sexuel : on ne se lasse pas de faire l'amour car on ne se lasse pas du plaisir sexuel, notamment l'orgasme. C'est un plaisir charnel qui est toujours intense à chaque occasion. Cependant si on fait l'amour toujours de la même façon et dans les mêmes circonstances, il est possible que le désir sexuel s'amenuise.

Voici donc une CLÉ qui peut vous aider à PIMENTER ou RAVIVER votre sexualité :

En amour comme en cuisine, il faut varier les menus !



1) Variation des menus

Variation des menus sur le plan sexuel consiste à **varier le type de relation sexuelle** et notamment :

- ✓ Le temps que vous y consacrez
- ✓ La sensualité que vous développez
- ✓ Les positions que vous pratiquez
- ✓ Le romantisme que vous ajoutez
- ✓ L'ambiance érotique que vous mettez en place

En effet **selon les circonstances et la disponibilité** des partenaires, on va pouvoir choisir des menus différents.

Voici 3 suggestions de menus – mais cette liste n'est pas exhaustive !

▪ **La formule express**

Vous avez peu de temps mais vous tenez à bien manger ?

Choisissez le menu express : un seul plat chaud et rassasiant, c'est-à-dire une solution **rapide**, plus ou moins intense, mais toujours **efficace** !

Ce menu met en valeur l'énergie masculine : l'action, l'efficacité, la rapidité. Du coup il s'agit d'un menu de **type masculin** : direct, **qui va droit au but**, peu empreint de romantisme. S'il convient facilement à l'homme, il ne satisfait pas toujours la femme s'il a lieu trop souvent.

Donc c'est un menu à adopter **de temps à temps** et qui fait **toujours du bien** plutôt que de rester sur sa faim !

Astuce : en tant que femme ce ne sera pas peut-être pas votre menu préféré, mais il peut très bien vous plaire si vous savez guider votre homme et atteindre rapidement votre plaisir ! C'est un menu idéal quand vous êtes fatiguée et que votre homme vous dévore des yeux !



▪ La formule bistrot

Il s'agit du menu idéal quand on a un peu plus de temps pour manger : le temps de prendre une entrée et un dessert. C'est un menu avec un rapport **plus équilibré** des énergies masculines et féminines. Chacun y apporte sa touche personnelle. Chacun se fait acteur et spectateur.

C'est donc un menu plutôt classique, moins rapide, **avec de l'écoute mutuelle et plus de sensualité.**

L'homme et la femme aiment tous deux ce genre de menu.

Astuce : c'est le genre de menu qui est facile à adopter car vous le connaissez bien avec le temps. Vous savez ce qui vous plaît à tous les deux dans votre couple, et vous ne vous en lassez jamais, donc vous êtes sûrs de passer un bon moment !



▪ La formule gastronomique

Avec ce choix de menu, on sort le grand jeu !

Il s'agit du genre de menu que l'on s'offre que de temps en temps – le week-end ou pour une occasion spéciale - car il nécessite de prendre son temps et de préparer son palais.

Ce menu comprend **une multitude de plats** bien présentés, avec des saveurs et senteurs que l'on redécouvre. On prend donc bien son temps pour savourer chaque bouchée.

C'est un menu **romantique** et **puissant en sensualité**. Un menu qui peut avoir été préparé sur une belle table avec des accessoires attrayants.

Du coup c'est un menu de **type féminin** : avec de la créativité, de la séduction, et de la douceur.

C'est un menu qui plaît particulièrement à la femme, car il respecte davantage son rythme et ses préférences. L'homme l'aime également mais cela lui demande plus de savoir-faire et de patience. Il a besoin d'être guidé par sa femme et y trouver son plaisir.

Maintenant à vous de varier les menus en amour !

Relevez ce défi : créez sur mesure un menu différent, le menu qui vous plaît !

Demandez-vous : Quel est votre menu préféré en amour ? Connaissez-vous le menu préféré de votre conjoint ? Parlez-en ensemble et cela renforcera votre complicité !



2) Des astuces pour entretenir le désir

En plus de varier les menus, vous pouvez aussi entretenir le désir sexuel dans votre couple en suivant **ces astuces** :

- **Accepter les hauts et les bas** : aucune relation sexuelle ne reste linéaire, elle varie suivant les circonstances de la vie. N'ayez pas d'attentes parfaites, acceptez les fluctuations du désir, c'est naturel !
- **Ne pas rechercher la performance et rejeter les stéréotypes.**
Beaucoup de choses se disent sur la sexualité et en particulier sur l'orgasme. Mais chaque individu est différent et chaque couple est différent. Créez et trouvez la sexualité qui convient à votre couple, et votre couple seulement !
- **Préserver la spontanéité** : les journées sont souvent bien remplies, alors profitez des précieux moments à deux dont vous disposez ! Quand une envie d'étreinte fougueuse arrive, saisissez-la, laissez parler votre corps !
- **Varié les restaurants** : autrement dit varier les endroits où vous faites l'amour.
- **Rajouter du piment à votre menu** : décidez de mettre une tenue sexy ou d'essayer une nouvelle position. Rajoutez un peu d'innovation de temps en temps !



- **Vivre le moment présent** en couple.

La femme a tendance à penser à beaucoup de choses en même temps, notamment à ce qu'elle va 'faire après'. Au lieu de laisser votre esprit vagabonder pendant l'amour, concentrez-vous sur le moment présent. Vous pouvez le faire si vous focalisez votre conscience sur vos sens, vos sensations, et le contact de vos corps. Votre plaisir en sera décuplé et votre conjoint le ressentira.

Ce n'est donc pas la routine qui tue le couple, mais les problèmes de couples non résolus et le manque d'entretien de la relation !

Dans le couple, **l'amour s'entretient chaque jour**, tel un feu que l'on alimente et que l'on ravive. Pareillement, la flamme du désir se cultive tout au long de la vie du couple.

D'ailleurs, et si **être en couple depuis longtemps** était finalement **un avantage incomparable** ?



3) L'avantage des vieux amants

Eh oui l'habitude peut avoir du bon !

Quand on est en couple depuis des années, la passion amoureuse des débuts a laissé la place au véritable Amour et à l'attachement profond.

Il en résulte de nombreux avantages pour le couple :

- ✓ Une histoire commune avec de beaux souvenirs forts en émotions
- ✓ Une expérience faite de difficultés que l'on a su surmonter et transformer en opportunités
- ✓ Une meilleure connaissance de soi-même
- ✓ Une meilleure connaissance de son conjoint
- ✓ Une plus grande complicité
- ✓ Une confiance mutuelle plus forte

Etre en couple depuis longtemps présente aussi des **avantages** dans le domaine de la **sexualité** :

- ✓ Une aisance dans le partage de son intimité
- ✓ Une meilleure connaissance de son propre corps
- ✓ La connaissance du corps de son conjoint
- ✓ La connaissance des zones érogènes de chacun
- ✓ Une aisance dans les positions sexuelles adaptées au couple
- ✓ On a appris à lâcher prise et à se détendre dans les bras l'un de l'autre
- ✓ On sait comment avoir du plaisir et atteindre l'orgasme



Tous ces apprentissages acquis avec le temps sont vraiment bénéfiques et contribuent à une sexualité harmonieuse et épanouie.

Attention à ne pas confondre sexualité épanouie et performance sexuelles, surtout celles présentées dans les magazines.

Une sexualité harmonieuse est constituée de tendresse, de complicité, d'érotisme, et pas seulement d'acte purement sexuel. (Voir la partie 4 de ce chapitre).

Enfin, un couple qui dure dans le temps, est aussi un couple qui a su se construire au-delà de sa sexualité, même si celle-ci y occupe une place capitale !

Mais au fait **de quelle sorte de femme l'homme a-t-il besoin ? Et pourquoi attache-t-il autant d'importance au physique de celle-ci?**

C'est l'objet de la partie suivante !



3/ L'homme a besoin d'une femme attrayante

« LA BEAUTE ATTIRE L'ŒIL, LA PERSONNALITE CAPTURE LE CŒUR ».
INCONNU



Pourquoi l'homme attache autant d'importance au physique de la femme ? N'y a-t-il que son aspect physique qui compte pour lui ?
La femme se pose souvent ce genre de questions.

OUI, il faut l'admettre : quand l'homme voit la femme, il est d'abord attiré son physique.

NON, le physique d'une femme est loin d'être la seule chose qui compte, même si c'est très important pour l'homme.

L'homme a besoin d'une femme attrayante !

Mais pas de panique, dans cette partie vous verrez :

- ✓ Les 2 raisons pour lesquelles c'est naturel chez lui de rechercher une belle femme
- ✓ Mais aussi qu'est-ce que la beauté d'une femme dans les yeux d'un homme !

1) L'homme est très visuel par nature.

La 1ère raison pour laquelle l'homme est attiré par une belle femme, c'est qu'il est de nature très visuel.

De nature, l'homme a une **perception** du monde plutôt **physique** et intellectuelle.

Ceci s'applique au domaine de l'amour : il va être attiré par le physique de la femme et va chercher à découvrir ensuite sa personnalité. Les preuves d'amour qu'il sera désireux de lui prodiguer seront elle aussi d'abord physiques.

L'homme va s'ouvrir à une vision plus intuitive et spirituelle, si la femme accepte d'abord sa vision physique et intellectuelle.

Remarquez aussi combien **la sexualité de l'homme est visuelle** : son sexe est un organe de taille conséquente, qui se situe hors du corps, palpable, et qui change de forme. Il s'érige en vainqueur quand il en a l'occasion !

L'excitation de l'homme est d'abord déclenchée **par ce qu'il voit** (à savoir les attributs féminins), contrairement à la femme qui sera davantage excitée par ce qu'elle entend (les mots d'amour notamment).

C'est pourquoi l'homme adore voir sa femme **dénudée** ! Cela lui procure un plaisir voire un bonheur immense. La femme, quant à elle, va préférer des gestes d'affection et des mots doux plutôt que la vue de son homme dévêtu. (Ou les deux pour certaines !)



Si l'homme est naturellement très visuel, il existe aussi **une raison originelle** logique à ce phénomène : pour assurer la **reproduction** de l'être humain, il est vital que l'homme soit physiquement attiré par sa femme, qu'il ait envie de se rapprocher d'elle sur le plan charnel et sexuel.

Son attirance sexuelle pour la femme est donc **ancrée en lui !**

Il est tout à fait logique qu'il soit inconsciemment enclin à choisir une belle femme, non seulement pour le plaisir de ses yeux et de tous ses sens, mais aussi pour s'assurer une belle descendance.



2) L'homme a besoin de défi.

La 2ème raison pour laquelle l'homme est attiré par une belle femme, c'est qu'il a besoin de défi ! Quel rapport ?

L'homme aime relever des défis.

Or une femme fatale est un **défi continu** pour l'homme. Elle est un être de désir et de plaisir : le défi pour lui est **de la séduire et de la combler constamment !**

Si sa femme reste belle dans ses yeux, tout au long de la vie de couple, l'homme sera toujours excité et stimulé par elle. La regarder sera pour lui un plaisir de tous les instants, et il ne s'en lassera pas.

C'est pourquoi il est très important **que vous laissiez votre homme vous regarder**, et ce dans tous les sens, vêtue ou non!

Sachez ceci :

Tant qu'un homme regarde sa femme, c'est signe qu'il l'aime et la désire.

Il faut plutôt s'inquiéter quand un homme ne regarde plus et ne se rapproche plus sexuellement de sa femme.

Très important :

L'homme aime la femme qui prend soin d'elle.

Pourquoi ?

Parce que prendre soin de vous signifie que vous voulez non seulement vous plaire à vous-même, mais aussi continuer à faire des efforts pour le séduire. Cela signifie que non seulement vous vous aimez vous-même, mais que vous tenez aussi compte de son besoin de vous désirer pour vous aimer. En retour, il aura envie de continuer à vous séduire !

Au contraire, une femme qui ne s'aime pas, qui ne prend plus soin d'elle, et qui devient dépendante de lui sur le plan affectif, ne stimulera plus un homme : il n'y aura plus de défi amoureux à relever.

Une femme fatale à ses yeux reste par contre un vrai challenge qui le rend heureux, fort et fier.



3) Qu'est-ce qu'une belle femme dans le regard d'un homme ?

L'homme n'a **pas** la même vision sur la beauté féminine que la femme elle-même. En effet la femme est influencée par l'image féminine que la société met en valeur dans les médias : magazines féminins, publicités, actrices de films, etc. La femme pense parfois que, pour être belle et attirante, elle devrait ressembler à cette image de femme aux mensurations parfaites et à la peau de bébé. Elle oublie parfois que cette femme existe rarement dans la réalité. Aussi quand elle se retrouve devant son miroir, elle ne voit souvent que des défauts, des choses à corriger. Elle se demande parfois comment l'homme peut la trouver belle...

Sachez ceci :

Pour la femme, sa beauté réside dans son miroir.

Pour l'homme, la beauté de la femme réside dans son rayonnement.

En effet quand l'homme trouve une femme belle, cette beauté réside, non seulement dans son apparence physique, mais aussi et surtout **dans l'ensemble de ce qu'elle dégage** : ses traits, ses formes, sa féminité, sa manière de se tenir, sa manière de parler, son sourire et son énergie. Tout cela fait son rayonnement.

Plus une femme rayonne, plus elle attire l'homme.



Ainsi pour l'homme, **la beauté d'une femme ne dépend pas de critères physiques** : ni de ses mensurations, ni de son poids, ni de son maquillage, ni de la quantité de vêtements qu'elle porte ou qu'elle ne porte pas.

La beauté d'une femme est **dans l'éclat de sa personne** toute entière, extérieure comme intérieure. Certes son apparence physique est très importante aux yeux de l'homme, et c'est tout à fait naturel. Mais au-delà de la seule apparence, l'homme peut ressentir l'énergie que la femme déploie autour d'elle et qu'elle est prête à lui donner.

C'est pourquoi l'homme aime la femme peu maquillée, voire pas du tout. Même si elle lui plaît quand elle est maquillée, il la préfère parfois sans maquillage. Cela peut sembler étrange à la femme qui se trouve souvent bien plus jolie maquillée et apprêtée. Mais il arrive que le maquillage ne fasse aucune différence dans le regard d'un homme.

❖ **Quelles sont les qualités d'une femme rayonnante dans les yeux d'un homme ?**

Une femme qui rayonne :

- ✓ Est indépendante (sur le plan affectif)
- ✓ A confiance en elle
- ✓ Prend soin d'elle
- ✓ A de la conversation
- ✓ A de la personnalité
- ✓ Est bienveillante
- ✓ Est attentive
- ✓ Est douce



❖ **Qu'est-ce qu'une femme qui prend soin d'elle** dans le regard d'un homme ?

C'est une femme :

- ✓ Qui prend soin de son corps, et ce même après avoir eu des enfants (qui ne se laisse pas aller)
- ✓ Qui se maintient en forme (qui sait se ressourcer en énergie)
- ✓ Qui présente bien en public
- ✓ Qui sait aussi prendre soin d'elle en privé (même si elle reste à la maison : elle évite de porter un vieux pyjama troué ; elle préfère porter une tenue décontractée qui la met en valeur)
- ✓ Qui porte ses cheveux, son maquillage et ses vêtements avec bon goût
- ✓ Qui sent bon.

❖ **Qu'est-ce qu'une femme qui a de la personnalité** dans le regard d'un homme ?

Une femme qui a de la personnalité n'a pas besoin de se faire entendre ou de faire du bruit pour exister. Autrement dit une femme forte n'a pas besoin de dire qu'elle est forte. Elle est consciente de sa valeur et s'affirme dans toute relation. Mais elle ne se met pas en avant pour être le centre de l'attention, ni ne s'impose dans sa relation avec l'homme. Elle sait ce qu'elle veut et ce dont elle a besoin, et elle sait aussi respecter les besoins et les désirs de l'autre.

C'est une femme qui a de l'intelligence, de la finesse, de l'élégance et de la convenance. Ce genre de femme devient indispensable dans les yeux de son homme !



Ce que vous pouvez faire pour être plus attirante dans les yeux d'un homme :

- Quel que soit votre physique ou votre âge, prenez conscience de votre valeur et de votre beauté ou charme !
- Apprenez à vous aimer.
- Mettez votre féminité et vos atouts en valeur.
- Prenez soin de vous.
- Habillez-vous avec bon goût et style.
- Soyez intéressante avant d'être intéressée !
- Soyez consciente et acceptez que votre image est primordiale dans les yeux d'un homme !

Maintenant vous avez certainement compris pourquoi **l'homme a besoin d'une femme attrayante**, oui - disons-le - d'une femme qu'il trouve **belle** : une femme qui respire la beauté féminine, de l'intérieur comme à l'extérieur !

Si vous commencez par vous trouver belle vous-même, il sera beaucoup plus aisé pour lui de vous trouver belle et d'être attirée par vous !

Oui, ceci dépend de vous : vous pouvez devenir **la femme fatale** dont votre homme ne pourra plus se passer !



4/ La Femme et la sexualité

« **LORSQU'IL S'AGIT DE SEXE ET D'AFFECTION, VOUS NE POUVEZ PAS AVOIR L'UN SANS L'AUTRE. »**

WILLIARD F.HARLEY



Si la sexualité est un besoin fondamental de l'homme, il n'est pas toujours aisé pour la femme de le combler, elle-même ayant une approche de la sexualité tout à fait différente.

1) Ce que l'homme a besoin de savoir sur la sexualité féminine

L'homme aime la femme qui s'éclate au lit. Mais il est rarement conscient de ce dont la femme a besoin pour cela !

La femme n'a pas forcément moins d'envie sexuelle que l'homme. Cependant son désir sexuel n'est pas aussi présent : il a besoin d'être **recherché, suscité, apprivoisé.**

En effet, la femme a rarement une envie soudaine de sexe comme c'est le cas de l'homme. Le désir sexuel de la femme a besoin d'être **nourri** : un peu comme le barbecue que l'on prépare avant d'y voir des braises ardentes ; ou comme le four que l'on préchauffe et amène à une certaine température avant d'y enfourner le rôti.

La femme a besoin d'une bonne température émotionnelle pour avoir du désir sexuel.

D'où ces CLÉS INDISPENSABLES pour l'homme :

- Soulager sa femme en l'aidant à la maison ou avec les enfants, pour qu'elle soit plus disponible pour lui.
En effet si elle se sent en surcharge psychologique ou affective, il sera difficile pour elle d'être ouverte à des caresses.
- Au lieu de râler parce qu'elle est tendue, détendez la en la faisant sourire, rire ou en lui offrant un petit massage.
- Au lieu de lui demander si elle a envie de lui, faire en sorte de la détendre et de faire monter son envie : par des mots doux, des caresses, un massage, une ambiance romantique, un verre de vin, etc.
- Même si la femme est moins visuelle que lui sexuellement, elle aime aussi que son homme mette en valeur son corps pour elle.
- Savoir que pour la femme la sexualité n'est pas que du sexe : préparer des moments érotiques lui fera plaisir et attisera son désir.
Exemples : lui proposer un bain ou une douche en amoureux ; l'inviter à prendre un verre dans la chambre.



- La femme aime aussi que son homme sente bon, et ce dans toute son anatomie.
- Parler de sexe n'est pas toujours quelque chose d'aisé ni de naturel chez la femme. Au lieu d'employer un langage assez direct, recourir à des expressions ou petits mots plus romantiques la touchera davantage.

L'homme est rarement conscient de toutes ces CLÉS pour que sa femme soit réceptive à son désir de rapprochement. **A vous donc en tant que femme à le lui faire comprendre, toujours avec respect et amour !**



2) Le rôle actif de la femme dans la sexualité de son couple

La femme a un **rôle primordial** à remplir si elle souhaite que la sexualité de son couple soit harmonieuse !

Elle a notamment **2 responsabilités** :

- ✓ **Elle doit apprendre à se connaître sexuellement** et notamment à **connaître son corps**.
Peu de femmes connaissant réellement leur vagin au niveau physique et physiologique : ses différentes parties et ses différentes sensibilités. Il est important pour la femme de bien connaître son corps, et d'apprécier ses particularités.

- ✓ **Elle doit apprendre à guider son homme** de manière à prendre du plaisir avec lui.

Au lieu d'être passive ou dans l'attente, il est important que la femme guide l'homme vers ce qu'elle désire : elle peut guider doucement sa main, ou lui envoyer des signaux clairs, par des mots murmurés ou des roucoulements.



Pour cela il lui faut :

- **Identifier ses blocages** et les raisons de ceux-ci.

Il peut arriver que la femme ait des blocages au niveau sexuel. N'attendez surtout pas que cela se règle tout seul avec le temps. Il est capital que vous recherchiez les raisons de vos blocages, et les solutions qui vous aideront à apprivoiser la sexualité et à y trouver votre plaisir. Autrement, votre relation de couple va certainement en pâtir.

Par contre, il n'y a pas de modèle de sexualité. Créez la sexualité qui vous convient et rend votre couple heureux, sans chercher à faire comme les autres ou comme la société vous dit de faire.

- **Apprendre à communiquer sur la sexualité.**

La femme n'ose pas parler de ce qu'elle aime ou pas sur le plan sexuel. Encore une fois elle ose rarement demander ce qu'elle veut réellement. Elle pense parfois que l'homme devrait savoir s'y prendre, et

tenir compte de ses envies sans qu'elle ait à les exprimer. Mais c'est une posture d'attente assez infantile en réalité, comme la posture de l'enfant qui attend que sa mère satisfasse ses besoins naturellement. L'homme ne sait pas ce que la femme désire ou pas. Il est important que la femme exprime et verbalise ses désirs !



Enfin, pour prendre en main votre rôle dans la sexualité de votre couple, voilà 2 principes à garder à l'esprit :

L'homme propose, la femme dispose.

C'est la femme qui donne le rythme à la sexualité du couple.

L'homme a tendance à être disponible quasiment tout le temps ! (Sauf s'il est malade ou fatigué, et encore !) Par contre la femme n'est pas toujours disponible. A vous de connaître vos besoins, vos limites, vos envies, et de les lui faire connaître !

Donc quand l'homme envoie des signaux de rapprochement intime, sentez-vous libre de les accueillir ou de les décliner avec douceur.

Restez connectée à vos besoins et vos envies, **et** prenez aussi en compte les besoins et envies de votre homme !

La femme est responsable de son propre plaisir.

C'est aussi le cas de l'homme d'ailleurs, mais pour lui c'est plus naturel ! La femme a cependant aussi un don naturel qui lui est propre et qu'elle peut développer : **son intuition**. Elle peut écouter son intuition en se

connectant à son corps, et découvrir ainsi son propre plaisir. Il lui appartient de guider son homme si elle veut développer la sensualité dans leurs relations intimes.

La femme doit prendre conscience de sa puissance féminine.

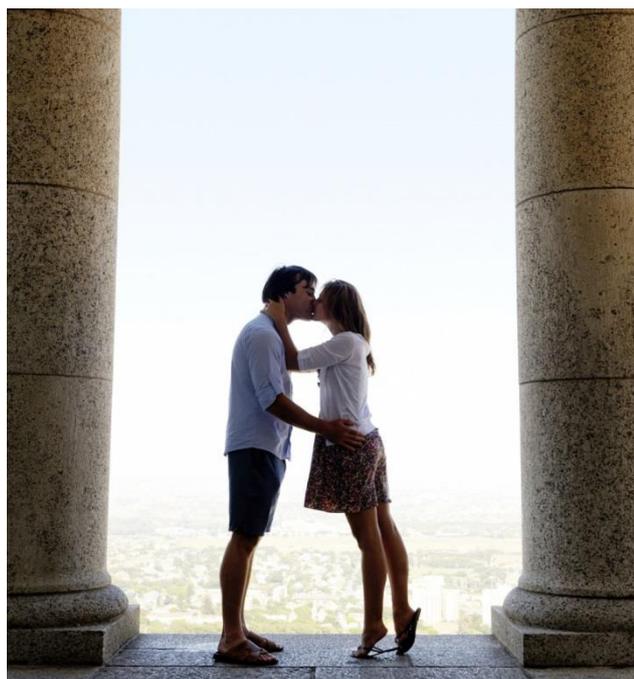
La puissance féminine est comme une voiture de course rangée dans un garage. Une fois que la femme sait ouvrir le garage et sait démarrer la voiture, elle peut faire sortir sa puissance de femme.

En effet, la femme est plutôt à l'aise dans sa féminité – cette énergie féminine que l'on appelle aussi le Yin. En revanche elle a souvent besoin de prendre conscience de son Yang – cette énergie plus masculine qui existe en elle et qui fait sa puissance de Femme. C'est le contraire pour l'homme : il est à l'aise dans son énergie masculine - son Yang - mais a besoin de rechercher son Yin – une énergie plus féminine qui fait référence à la sensibilité, à l'émotionnel.

Si donc la femme prend conscience de son Yang – la puissance, la confiance, la force qui est à l'œuvre en elle -, il lui sera plus facile de prendre la responsabilité de son plaisir sexuel et même des ébats amoureux.

*« Je suis une muraille et
mes seins sont comme des
tours. »*

Chant de Salomon



3) Les CLÉS féminines pour une sexualité plus épanouie

Voici des CLÉS que vous pouvez appliquer IMMÉDIATEMENT pour développer votre désir féminin, et trouver plus d'harmonie charnelle et sensuelle avec votre homme :

- **Savoir se détendre** physiquement et mentalement : notamment en faisant des jeux amoureux avec votre homme, en discutant sur le lit l'un avec l'autre, mais aussi en pratiquant la respiration consciente.



- **Savoir être dans son corps** : savoir écouter ses sensations et les manifester à son homme. Ne pas être dans l'attente (de l'orgasme en particulier).
- **Savoir vivre l'instant présent** dans son couple : sortir de l'analyse continue, arrêter de penser à ce qu'on va dire ou faire ensuite. Apprécier seulement le moment présent.
- **Communiquer** avec son partenaire sur la sexualité : communiquer sur ses peurs, comme sur ses désirs, ses préférences, ce que vous aimez ou pas.
- **Proposer à votre homme des moments érotiques** : n'attendez pas toujours qu'il crée les conditions propices à vos moments d'amour. Prenez aussi les devants !

Exemple : proposez lui d'écouter de la musique et de boire un verre nus l'un contre l'autre.

- Voir la sexualité comme un moment de **gain d'énergie**, et non de perte.

En effet la femme pense souvent qu'elle est « trop fatiguée » pour faire l'amour. Mais il est important de réaliser que la sexualité est un échange d'énergie et une production d'hormones bénéfiques pour le couple. Après avoir fait l'amour, vous allez vous réveiller le lendemain avec plus d'énergie ! Par ailleurs, si vous êtes fatiguée, il peut être opportun de demander à votre homme de prendre les devants, et d'opter pour une formule express.

- **Se concentrer sur son plaisir** au lieu de se focaliser sur celui de l'autre.

Ceci est valable pour les deux conjoints ! Il est naturel de vouloir faire plaisir à l'autre. Mais pour cela il est important de se concentrer sur son propre plaisir pendant l'amour: c'est de cette façon que l'on apportera aussi du plaisir à son partenaire, et non l'inverse. Il est aisé de partager son propre plaisir avec son conjoint. En revanche il est compliqué de vouloir faire plaisir à son partenaire en lui envoyant des frustrations.

Cet aller-retour amoureux entre soi et l'autre, part de soi-même, de la même façon qu'il faut s'aimer soi-même pour aimer l'autre.



En conclusion de ce chapitre 3,

voici un **bilan de 7 points pratiques** pour avoir une sexualité plus harmonieuse dans votre couple DÈS MAINTENANT :

1. La **sexualité** est un **besoin dominant** chez l'homme. Ses besoins sexuels sont aussi intenses que les besoins affectifs chez la femme. C'est donc normal qu'il y pense tout le temps !
2. L'homme ne considère pas la femme comme un objet sexuel, mais comme **un être de plaisir** ! Étant de nature très **visuel**, il est attiré par la femme d'abord physiquement et sexuellement.
3. La routine sexuelle dans le couple ne tue pas, si vous savez **varier les menus** et si vous savez **préserver le plaisir, la complicité et la spontanéité**. Au contraire se connaître sexuellement est un formidable atout !
4. L'homme a **besoin d'une femme attrayante**, d'une belle femme ! Mais la beauté qu'il recherche n'est pas une simple apparence, la beauté qui l'attire est votre rayonnement féminin.
5. Pour que votre homme continue de vous séduire et de vous combler, **prenez donc soin de vous** : prenez soin de votre corps, de votre apparence, de votre féminité, et ce quel que soit votre âge ou votre vécu.
6. Pour qu'une relation dure dans le temps, un homme a **besoin d'une femme**, non seulement belle, mais **intéressante** ! Donc développez-vous et épanouissez-vous personnellement.
7. La sexualité masculine et la sexualité féminine sont différentes, mais se complètent ! A vous **d'apprendre à vous connaître** sexuellement, **de communiquer à votre homme** sur votre sexualité idéale, de tenir aussi compte de ses envies, pour créer l'intimité qui vous ressemble !

Conclusion du Guide 3 Les Besoins de l'Homme

Avez-vous maintenant le sentiment en tant que femme d'**ENFIN mieux comprendre votre homme** ? Alors c'est un grand pas, un grand pas pour vous mais aussi pour votre couple !

Avez-vous compris en fait:

- ✓ Que l'homme n'est pas égoïste, mais qu'il sait **s'aimer** lui-même assez naturellement !
- ✓ Que l'homme ne veut pas que vous le changiez, mais qu'il est vital pour lui que vous **respectiez qui il est**.
- ✓ Que l'homme deviendra un **meilleur** conjoint, uniquement si vous acceptez, respectez et comblez ses besoins **masculins** !
- ✓ Que l'homme n'est pas obsédé par le sexe, mais que son besoin **intense** d'intimité physique et sexuelle est dans sa **nature** !



Avez-vous compris **aussi** :

- ✓ Qu'il a le besoin et la volonté de vous rendre **heureuse**, même si parfois il s'est découragé avec le temps ?
- ✓ Qu'il peut vous rendre heureuse, uniquement si vous êtes d'abord heureuse et en harmonie avec **vous-même** ?
- ✓ Qu'il a besoin que vous preniez **soin** de vous, pour que vous séduire soit et reste le **défi de sa vie** ?

Certes, vous étiez peut-être auparavant dans ce schéma de pensée :

- ⇒ Vous pensiez vraiment bien faire et donner à votre conjoint le meilleur
- ⇒ Pourtant vous rencontriez des problèmes de couple récurrents et importants
- ⇒ Vous aviez donc l'impression que c'était en grande partie la faute de votre homme...

Rassurez-vous, vous n'étiez pas la seule dans ce cas, c'était aussi le mien !

Mais **MAINTENANT** vous avez **COMPRIS** ce qui se passe, notamment à **l'autre bout de la relation, celui de votre homme** !



Au sujet de votre homme, vous avez certainement **compris** :

- A quel point il peut se sentir blessé s'il ne se sent pas respecté dans sa masculinité et dans sa personnalité.
- A quel point il peut se décourager s'il ne reçoit pas d'appréciation ni de reconnaissance de votre part pour ce qu'il fait.
- A quel point il peut être déçu et dépité s'il se rend compte qu'il ne vous rend pas heureuse.
- A quel point il peut être frustré s'il n'a pas le plaisir d'avoir des relations intimes agréables avec vous de manière régulière.

Maintenant donc que vous comprenez ce qu'il se passe chez votre homme en fonction bien évidemment de son vécu, **à vous de passer à l'action !**



Attention : il n'est pas forcément judicieux de chercher à discuter avec votre homme, de tout ce que vous avez compris sur ses besoins d'homme, surtout s'il n'est pas ouvert et intéressé par le sujet. Il est fort possible qu'il ne soit pas conscient lui-même d'avoir précisément ces besoins ! Alors...

Ne discutez pas, agissez !

Ne discutez pas de ses besoins, comblez-les !

Au lieu de rester dans l'analyse, **mettez en pratique** ce guide **sur le terrain** en respectant et en comblant ses besoins **DÈS MAINTENANT !**

Notez qu'en accompagnement, vous avez à votre disposition **le livret d'exercices** qui vous aide dans votre application concrète de ce Guide.

Très important : c'est uniquement en changeant votre comportement au quotidien que vous verrez réellement le bénéfice de ces explications.

A partir d'aujourd'hui :

1. Démontrez avec sincérité votre respect pour lui, votre appréciation, et votre gratitude par de petits gestes ou des paroles bienveillantes.
2. Observez le résultat, observez ses réactions. Il lui faudra peut-être du temps pour se rendre compte que vous opérez des changements.
3. Dans le même temps, occupez-vous de vous, apprenez à vous aimer et travaillez sur votre épanouissement personnel.
4. Soyez patiente et persévérante. Quand vous verrez des résultats sur votre relation, vous aurez envie de faire de vos changements des habitudes de vie !



Votre couple est votre miroir.

Au sujet de **vous-même**, vous avez compris aussi :

- ✓ Qu'il faut vous aimer vous-même pour pouvoir être aimée
- ✓ Et que vos problèmes de couple sont liés à des problématiques en vous que vous n'avez pas réglées !

Prenez donc le temps de vous occuper de vous, de vous remettre en question, et de soigner vos peines et vos frustrations.

Prenez le temps d'explorer **la belle femme** que vous êtes et de vous développer pour apprendre à **rayonner** !

Oui, c'est ainsi que votre relation avec votre homme changera, car vous saurez naturellement respecter ses besoins, si vous respectez et comblez d'abord les vôtres !

Donc si vous voulez regagner l'amour de votre homme, et renforcer ou sauver votre couple, il est temps de mettre ce Guide 3 en application **DÈS MAINTENANT** !

A vous de jouer, vous pouvez le faire, oui TOUT vous EST POSSIBLE !



Conclusion du GUIDE COUPLE HEUREUX 1-2-3

**« LE DÉFI DU COUPLE EST DE RESTER ENSEMBLE ET DE RESTER
SOI-MEME. »**
JACQUES SALOME



Le COUPLE n'est-il pas une extraordinaire et magnifique union, mais aussi expérience ?

Comme ce Guide Couple Heureux 1-2-3 l'a mis en valeur, le couple est formé de 2 personnes distinctes qui apporte chacune son monde à l'autre. C'est dans la connexion de ces 2 personnes ou ces 2 mondes que va naître **la richesse du couple !**

Si le couple rencontre des difficultés, c'est souvent parce que pour chacun des partenaires, le monde de l'autre est **inconnu !** A cette ignorance et cette incompréhension de l'autre, s'ajoutent les **problématiques** du vécu de chacun, que l'on n'a pas pu réglées seul(e) et qui vont être mises à jour et amplifiées dans la relation de couple.

Pour construire un couple heureux, il est donc essentiel :

- ❖ Non seulement de faire un travail sur **soi-même** pour régler ses propres problématiques,
- ❖ Mais aussi de comprendre le fonctionnement et le vécu de **son conjoint**.

Grace à cette **méthode COUPLE HEUREUX 1-2-3**, vous pouvez MAINTENANT renforcer et sauver votre couple, parce qu'il vous a permis :

- 1.** De comprendre **les Codes de Communication** dans le couple pour mieux vous entendre (Guide 1),
- 2.** D'apprendre à connaître vos **Besoins de Femme**, mais aussi à régler des problématiques qui peuvent vous empêcher d'être heureuse (Guide 2),
- 3.** Et enfin de connaître de manière efficace et simple le fonctionnement et **les Besoins de l'Homme** (Guide 3).

VOUS ÊTES DONC MAINTENANT BIEN ÉQUIPÉE POUR LE BONHEUR, MAIS N'OUBLIEZ PAS :

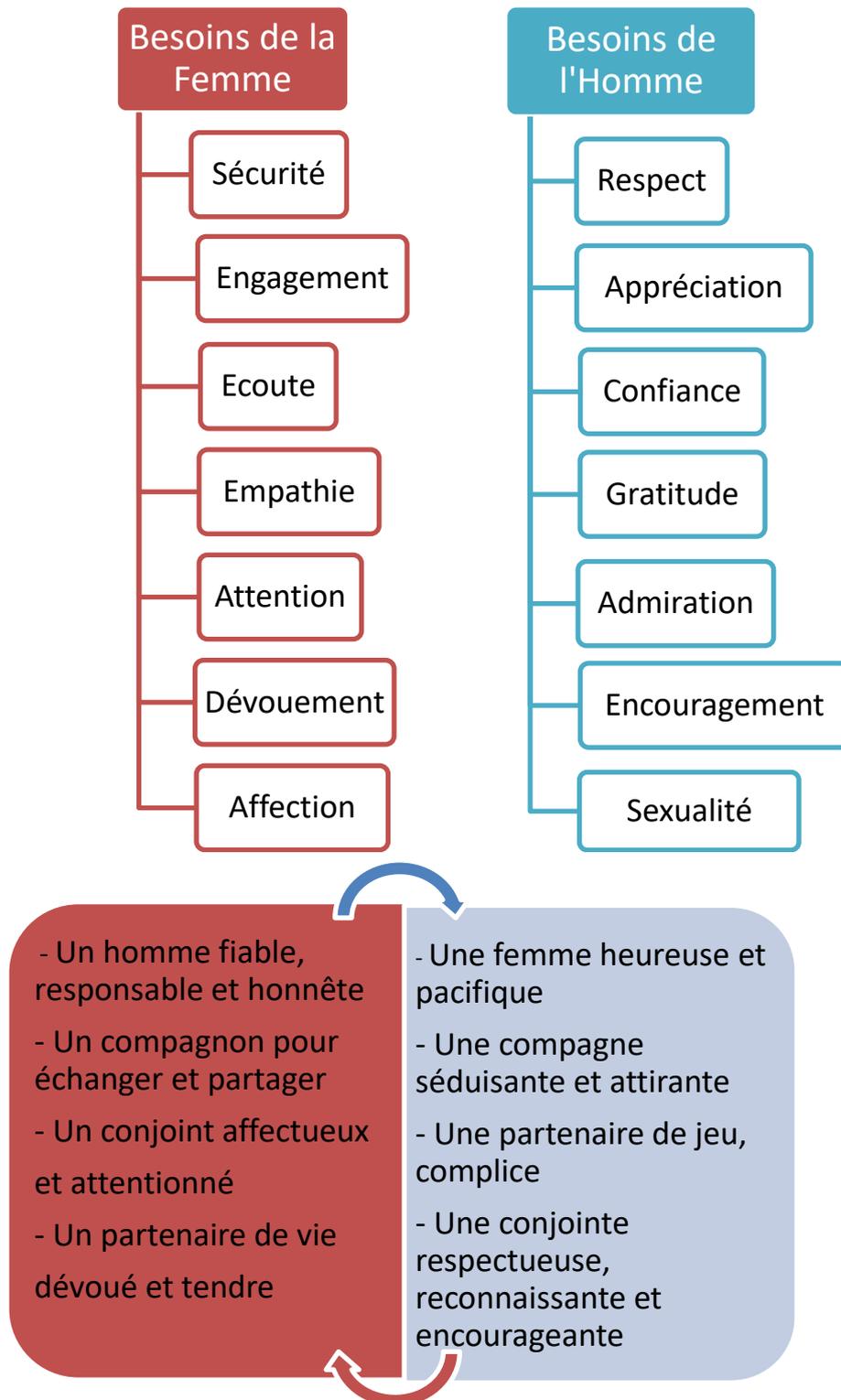
Le bonheur n'arrive pas, il se construit !

« CE N'EST PAS NOTRE COUPLE QUI DOIT NOUS RENDRE HEUREUX, C'EST NOUS QUI DEVONS RENDRE HEUREUX NOTRE COUPLE ».

INCONNU



Vous trouverez ci-dessous un bilan des besoins conjugaux Homme / Femme :



Un couple sera heureux, si :

- ✓ Chacun s'attache à combler ses propres besoins,
- ✓ Et si chacun participe à combler les besoins conjugaux de son partenaire.

Important : chacun peut voir ses besoins comblés par son partenaire si lui-même comble les siens. Oui, le couple est une équipe qui fonctionne **réciiproquement** !

En revanche, n'attendez pas que l'autre change pour que votre couple change ! **Prenez votre couple en main DÈS MAINTENANT !**

Qu'est-ce que cela va vous apporter ?

Amour, respect, authenticité, bonheur, énergie, dynamisme, motivation, liberté, paix, sérénité, confiance, détermination, joie, enthousiasme, bienveillance, complicité, douceur, tendresse, harmonie, appréciation, valorisation, considération, reconnaissance, générosité, entraide, patience, partage, beauté, communion, épanouissement...

Vous serez aimée et heureuse d'aimer !
A votre bonheur !

