

Ce programme a pour but de vous aider à pimenter votre couple.



Pour suivre la présentation en vidéo, suivez ce lien :

<https://www.fabricejulensecrets.com/programme-pimenter-sa-vie-sexuelle-video/>

Identifiants :

- Votre adresse mail

- Votre mot de passe : lib2023

Pourquoi vouloir pimenter sa vie sexuelle et son couple ? Pour :

- Se démarquer de ses précédent(e)s partenaires ;
- Eviter ou se sortir de la routine (il n'est jamais trop tard) avec du jeu de la surprise et de l'adrénaline dans un cadre confortable et sécurisant ;
- Raviver la flamme, retrouver les papillons dans le ventre ;
- Entretenir la flamme si vous sentez que ça s'essouffle ;
- Pimenter votre relation et frissonner à nouveau de plaisir ;
- Connaître les fantasmes de votre partenaire sans tabou, et donc réellement connaître votre partenaire ;
- Avoir aussi de la passion en plus de la tendresse ;
- Ne pas vivre « en coloc », la fameuse relation plan-plan...
- Entretenir le désir, la complicité, la passion...

Si vous vous êtes reconnu(e) alors ce programme est pour vous.

Grâce à ce programme, vous allez :

- Eviter de vous faire tromper ou quitter ;
- Vivre la relation la plus forte et la plus complice possible ;
- Sentir le désir de l'autre comme au premier jour ;
- S'explorer à deux comme un jeu sans jugement et vous connaître mieux ;
- Finalement connaître la plus belle relation de votre vie, inoubliable, incroyable, extatique...

Avez-vous envie de :

- Vous (re)séduire mutuellement ;
- Apprendre à vous dire les choses quand tout vous paraît tabou ou difficile ;
- Communiquer plus ouvertement sur la sexualité et vous libérer ;
- Jouer avec le désir ;
- Amplifier le plaisir ;
- Sexplorer en couple ;
- Continuer de vous découvrir toute votre vie ;

- Prendre confiance en vous et être capable d'innover au lit ;
- Ne pas tomber dans l'habitude et le mécanique ;
- Du fun et de la magie !

Il n'y a pas de fatalité : vous pouvez vous éclater au lit toute votre vie !

Et pas besoin de faire des trucs fous ou qui vous sembleraient impossibles. Il y a des tas de choses tout à fait accessibles aux personnes timides.

Les 25 façons de pimenter sa vie sexuelle

Les préparatifs :

On le dit souvent mais ce n'est pas qu'un cliché : **la commu-nication**.

Parlez avec votre partenaire de vos idées, besoins et désirs.

Puis, voyez ce que vous avez envie d'essayer tous les deux en commun.

Il est important que cette discussion reste *fun* et ne tombe pas dans le jugement ou dans les reproches.

Vous pouvez dormir nu(e) si vous ne le faites pas ou au contraire vous rhabiller un peu (sous-vêtement sexy, une tenue coquine comme un porte-jarretelle ou un body sexy) si vous le faites déjà pour qu'il n'y ait pas de banalisation de la nudité.

[Je vous conseille la boutique en ligne de Leg Avenue, voici une présélection de body et porte-jarretelle >>](#)

Vous pourriez vous faire des cadeaux comme des jolis sous-vêtements.

Remettez au goût du jour les longs baisers de plus de 6 secondes.

Envoyez-vous parfois dans la journée des mots doux ou des sextos plus hard (en alternance).

Faites des petits jeux comme :

- Prendre des photos nus ;
- Un strip-poker ;
- Vous faire une lecture érotique ;

Une des idées clés sera de **sortir des sentiers battus et d'amener de la variété**.

Comment créer de la variété ? Faites des strip-tease (pas besoin que ça soit parfait), des jeux de rôle, arborez différentes tenues, perruques (changer de couleur de cheveux), uniformes (hôtesse de l'air, militaire, policière, écolière, etc.), faites-le dans des endroits différents (autres pièces de la maison ou extérieur), etc.

[Cliquez ici pour voir une sélection de déguisements sexy pour femmes \(soubrette, Mère Noël, etc.\) >>](#)

...et...

[Cliquez ici pour voir une sélection de déguisements sexy pour hommes \(prisonnier, militaire, père Noël\) >>](#)

Ce que vous pouvez faire à deux :

1/ Jouer avec la nourriture.

Par exemple, se mettre de la chantilly sur le corps.



2/ Ajouter des sextoys à vos ébats (ce n'est pas pour remplacer la sexualité à deux mais pour la pimenter). [Plug anal](#), [gode ventouse](#), [cockring](#), etc.

3/ Le faire devant un miroir. Cela permet de varier ce que vous voyez.

4/ Regarder un porno ensemble et voyez si les pratiques des acteurs/actrices vous inspirent ou vous excitent.

5/ Se filmer (tourner votre sextape) ou faire une webcam' sexy.

Vous pouvez en faire par exemple sur [Wyylde](#). (Si vous voulez m'y rejoindre, mon profil est [Click_Ici](#))

6/ Le BDSM léger (se bander les yeux, s'attacher les mains, un petit coup de cravache sur les fesses...)

[Cliquez ici pour découvrir différents accessoires BDSM >>](#)



7/ Faire des jeux de rôle : Policière/Bandit, Etudiant/Prof, Infirmière/Docteur...

Cela peut inclure des déguisements... comme porter un [masque de lapine](#) ou de [chatte](#) (pour les hommes plutôt [Batman](#) ou quelque chose comme ça).



Ou encore des [perruques](#) sexy.



8/ Essayez des endroits insolites : le faire dans la voiture, dans la rue, sur la machine à laver, par terre, dans les toilettes d'un restaurant, etc.

Changer d'endroit/changer de moment est une des clés pour amener de la variété.

9/ Aller en club libertin.

Prudence ! Regardez bien les avis sur Internet avant ainsi que le thème des soirées.

Sachez que vous n'avez rien l'obligation d'y faire.

Vous pouvez très bien rester tous les deux et ne rien faire, ou encore aller dans une pièce fermée.

Ou sinon vous pouvez faire du côte-à-côtisme (le faire à côté d'un autre couple) par exemple...

Ou vous faire regarder ou regarder les autres !

Comment amener le libertinage dans son couple ?

Expliquez bien à votre partenaire que ce n'est pas qu'il/elle ne vous plaît plus.

Que ce n'est pas qu'il ou elle ne vous satisfait plus !

Que ce n'est pas non plus pour avoir un moyen "légal" de le ou la tromper...

Enfin, rassurez sur votre normalité. Il y a plein de gens bien et unis/amoureux qui font ça !

Parlez-lui de libertinage !

Il faut parler dans le couple pour savoir les envies, les limites et surtout TOUJOURS se retrouver après.

Expliquez-lui ce que c'est vraiment (respect, sexe protégé, pas de jugement, etc.)

Demandez à votre partenaire quels seraient ses fantasmes... Ses envies ? Faites également le point sur votre vie sexuelle actuelle.

Vous pouvez aller vous faire un aperçu du monde libertin sans échanger. Allez en club sans échanger ou vous inscrire sur un site libertin comme [Wyyld](#) « juste pour voir » dans un premier temps (il y a notamment un agenda des soirées coquines de votre région).

Avant d'y aller, parlez bien de vos limites. Il faut que vous puissiez avoir confiance l'un en l'autre. Communication et écoute sont les clés !

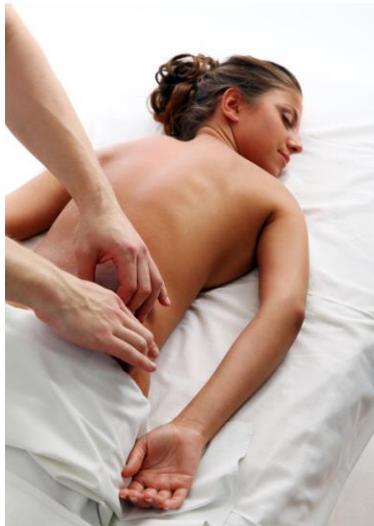
Gérez votre jalousie.

Ne jamais forcer l'autre à le faire. Ne jamais le faire « juste pour faire plaisir » à l'autre. Cela peut être un peu stressant mais il faut que ça reste un plaisir.

Ne braquez pas l'autre en organisant des choses dans son dos et en le/la mettant devant le fait accompli.

En fin de compte, soyez prêt(e) à accepter que le libertinage ça peut ne pas être pour tout le monde. MAIS que dire non sans avoir goûté juste par principe c'est dommage aussi.

10/ Le [massage érotique](#)... vous pouvez vous en faire mutuellement. Le massage naturiste, pareil ! Prenez idéalement une [huile de massage comestible](#) !



11/ Le *dirty talk* : c'est quand vous dites des choses comme « *j'aime ta bite* » « *baise-moi fort* » « *t'es ma salope* », etc. Cela peut faire bizarre au début mais c'est excitant et ça permet de se défouler (si on aime ça) !

16/ Prendre une douche ou un bain ensemble.



17/ Essayer de nouvelles positions : [voir le Kamasutra gratuit joint](#)

Dans la même veine : essayer aussi différentes pratiques comme la sodomie ou le doigt dans les fesses...

18/ Le voyeurisme : que ce soit en ligne ou en réel.

19/ L'exhibition : que ce soit en ligne ou en réel.

Selon ce que vous comptez faire, vérifiez bien que c'est légal dans votre pays.

Ce que vous pouvez faire à plus de deux :

20/ Engager un ou une masseur(e) érotique.

21/ [Le candaulisme](#) : c'est quand vous invitez un amant ou une amante au sein de votre couple. La personne est cocu(e) content(e). Cela l'excite d'offrir une nouvelle personne à son ou sa partenaire.

22/ Faire un [plan à 3 ou +](#). Que ce soit avec deux hommes ou deux femmes ou bien avec le troisième sexe.

23/ Les plans à plusieurs (orgies).

24/ Switchez : jouez plusieurs rôle au lit, offrez plusieurs ambiance : douceur, brutalité, dominance, soumission, etc.

25/ Essayez ses différents langage de l'amour

Les 5 langages érotiques sont :

- Domination/Soumission
- Sensuel (tendresse, caresses)
- Animal (bestial...)
- Transgressif (l'interdit, dépasser les règles)
- Sacré (la connexion sentimentale)



Les fantasmes

Partagez vos fantasmes, même si je sais que ça demande du courage. Bien sûr, tous les fantasmes ne sont pas réalisables mais parlons de ceux qui sont dans le cadre de la loi. Préparez chacun une liste écrite d'idées si vous n'arrivez pas à en parler et échangez vos listes.

Qu'est-ce que qu'un fantasme ? Un fantasme est une représentation imaginaire de désirs conscients ou inconscients. Les images, idées ou sentiments produits par l'esprit génèrent alors chez l'individu une émotion et une excitation, notamment sexuelle. Mais les fantasmes ne touchent pas que la sexualité, ils peuvent concerner différents domaines du désir et du plaisir. Le terme provient de l'allemand « phantasie », concept développé par Freud pour désigner l'imagination.

Qui fantasme ? Tout le monde fantasme et ce, à tout âge, de façon consciente ou pas, explicite ou non. D'ailleurs, les femmes fantasment autant que les hommes. A la seule différence que ces derniers sont généralement moins pudiques et en parlent donc plus facilement.

D'où viennent les fantasmes ? Fantasmer est un phénomène fascinant, mais qui pourtant reste tout à fait naturel. C'est même un signe de bonne santé psychique. Cela découle le plus souvent d'un désir inconscient refoulé. Pour Freud, les fantasmes se construiraient au moment de l'adolescence, dès les premières masturbations, ou même durant l'enfance (vers l'âge de 6 ans).

A quoi servent-ils ? Les fantasmes permettent à l'individu de se couper de ses problèmes quotidiens et de combler certaines imperfections du réel, auxquelles le Moi cherche à échapper grâce à l'imaginaire. C'est une sorte de compromis entre rêve et réalité, pulsions et interdits et qui conduisent sur les chemins de l'évasion. Fantasmer ne traduit pas pour autant une insatisfaction mais plutôt un exutoire qui permet de détourner les pressions sociales et morales souvent fortes.

Par ailleurs, les fantasmes sont de puissants aphrodisiaques. Psychiatres et sexologues s'accordent à définir deux types de fantasmes : ceux qui ont pour but d'enrichir une relation sexuelle, de réveiller le désir ; et ceux qui permettent de soulever des inhibitions et d'exprimer pleinement une sexualité.

Les principaux fantasmes masculins :

- Voir une femme se masturber, jouir ;
- Voir une femme pratiquer un *strip-tease* ;
- Se représenter certaines parties du corps féminin ;
- Se représenter une femme qui porte des vêtements ou des accessoires excitants ;
- Faire l'amour à deux femmes ;
- Baiser une meuf avec un pote ;
- Avoir des relations avec plusieurs personnes de l'autre sexe à la fois ;
- Etre spectateur de relations sexuelles entre deux femmes ;
- Attacher une personne de l'autre sexe et qu'elle soit sexuellement à disposition ;
- Le BDSM ;
- Contraindre une personne de l'autre sexe qui feint de résister ;
- Avoir des activités sexuelles de groupe ;

- Faire l'amour devant un public, ou se faire regarder ;
- Faire l'amour à l'air libre (ruelle, parc, etc.)
- Initier une personne de l'autre sexe plus jeune ;
- Etre le jouet d'une « experte » ;
- Faire l'amour à une inconnue ;
- Recevoir une fellation de la part d'une femme qui adore ça ;
- La gorge profonde ;
- Elle avale ;
- La sodomie ;
- Jouir de manière synchrone avec une femme ;
- Le fantasme de la jeune fille en fleur, de la femme-objet, de l'uniforme (hôtesse de l'air, écolière, infirmière...)
- Le *cosplay* ;
- La MILF, la femme mûre ;
- Une strip-teaseuse ;
- Tourner une *sextape* ou un porno amateur ;
- Se faire payer pour baiser une femme ;
- La transsexuelle ;
- Sa collègue de boulot ou sa voisine ;
- Réaliser ses fantasmes à elle...

Les principaux fantasmes féminins :

- Certaines fantasment sur un rapport sexuel agrémenté d'accessoires (attachées, les yeux bandés ou encore avec de la nourriture) ;
- Faire l'amour dans la nature : sur la plage, dans la forêt, entre deux bottes de paille ou au milieu des herbes hautes ;
- Faire l'amour avec un inconnu : céder à un homme rencontré à l'instant, faire tomber toutes les barrières et s'abandonner au plaisir sans honte ni culpabilité ;
- Faire l'amour dans un lieu insolite : au resto, dans les cabines d'essayage, à l'arrière de la voiture dans un *parking*... Faire l'amour dans un lieu public, c'est un fantasme de femme courant. On prend le risque d'être surprise et la peur augmente l'excitation sexuelle. On cherche aussi à capter le regard des autres.
- Faire l'amour avec une célébrité : George Clooney, Brad Pitt, Jude Law... tous sont de véritables fantasmes féminins. Beaucoup de femmes rêvent d'un corps à corps avec un *sex symbol*. Plus que leur physique très avantageux, c'est surtout les scènes de films très chaudes dans lesquelles elles ont pu les admirer qui suscitent le désir.
- Faire l'amour à plusieurs : Avoir plusieurs hommes à sa disposition, être le centre de toute leur attention, c'est le pied total !
- Faire l'amour avec une femme : Quand une femme fantasme de faire l'amour avec une autre femme, faut-il forcément y voir une homosexualité refoulée ? Absolument pas. Ce fantasme signifie simplement que l'on se sent bien avec le même sexe que soi, et que l'on a envie de douceur, de sensualité, de complicité.
- Le fantasme de l'uniforme : Pompier, pilote de ligne, policier... Ah, le prestige de l'uniforme et son potentiel ultra-érotique! Ces tenues évoquent le pouvoir, l'autorité, la domination.
- Un peu d'exotisme : Etre la favorite d'un harem, faire l'amour au milieu de bêtes féroces ou bien dans l'Orient-Express : voilà des situations exotiques hautement libidogènes ! L'origine de ces fantasmes de femme ? Une envie d'évasion ou tout simplement un besoin de briser la

routine sexuelle.

- Jouer avec la nourriture : glaçons, yaourt, confiture, mais aussi, champagne, fraises, tout est bon pour s'enduire le corps et s'enivrer à deux.
- Il y a la visite surprise et le petit coup vite fait sans préliminaire.
- L'ascenseur est un endroit certes cliché mais à haut potentiel érotique, surtout sur le lieu de travail. Il y en a même certaines que la possibilité de se faire mater excite. Y a d'autres choix : salle de cinéma, transports en commun, parcs, toilettes de restaurants, cabines d'essayage, le train, la piscine municipale la nuit...
- Dans une voiture, faire l'amour sur la banquette arrière, ou à califourchon. Encore plus surprenant : rouler jusqu'au bord de la mer et se garer en face, pour augmenter le plaisir dans ce décor sublime.
- Le fantasme de l'amour forcé est réel chez bien des femmes (délicat !), comme l'a démontré le film d'Almodovar avec Victoria Abril séquestrée par Antonio Banderas. Attachée, yeux bandés, etc.
- Faire l'amour avec plusieurs hommes. Plus on est de fous, plus elle jouit ? Aller jusqu'au *bukkake* ?
- S'offrir à une autre femme : le fantasme lesbien est assez répandu (l'interdit, la recherche de l'osmose sexuelle).
- S'acoquiner avec un mec plus âgé : en général, pour l'expérience et le train de vie.
- Se faire prendre le matin au réveil ;
- Les mecs en uniforme (ou les mecs musclés avec une grosse bite) deviennent des objets sexuels aux yeux de certaines. ?
- Certaines nanas fantasment sur l'échangisme, apparemment. Cool.
- Faire l'amour avec un inconnu : consommer une rencontre sauvage et éphémère.
- Dominer un homme en se faisant appeler « maîtresse » du haut de 15cm de talons ;
- S'abandonner en pleine nature ou sous une pluie chaude.
- Se faire une *star* ou un millionnaire pour se vanter auprès de ses copines ou simplement réaliser ses fantasmes de groupie.

Certains fantasmes précis :

- « - *Le massage du kiné qui se finit en massage érotique ;*
- *Sentir le coiffeur bander dans son dos pendant qu'il lave les cheveux ;*
- *Chez le dentiste : il lâche ses instruments, la caresse et la prend sans se déshabiller ;*
- *Chez le médecin sur la table d'examen ;*
- *Habillé en pompier, il la porte jusqu'à son lit et... boum ;*
- *Elle séduit un jeune curé genre beauté italienne. Déboutonne un à un les boutons de sa soutane et provoque en lui un désir charnel ;*
- *Elle consulte un sexologue parce qu'elle pense être frigide, il lui montre qu'elle est loin de l'être...*
- *Au bureau : assise sur la chaise, jambes écartées en train de se caresser. Un collègue entre et la surprend. Il s'agenouille et commence à la lécher lentement avec sa large langue toute douce. C'est alors qu'il la retourne et la prend sauvagement.*
- *Faire l'amour sur le bureau, dans un grand building, avec une grande baie vitrée d'où l'on peut voir la ville la nuit.*
- *Sur son bureau, toute habillée, jupe retroussée, elle est prise un peu de force.*

- *Il est assis sur son fauteuil à elle, la pénètre avec ses doigts sous sa robe, elle s'assoit sur lui puis il la pénètre par l'arrière, très longuement, très violemment. »*

Extrait de « ce que les femmes préfèrent » du Dr Sylvain MIMOUN.

Fantasme : faire l'amour dans des lieux insolites

- Faire l'amour dans une cabine d'essayage
- Faire l'amour dans un ascenseur
- Faire l'amour à l'hôtel
- Faire l'amour en plein air
- Faire l'amour sur la plage
- Faire l'amour dans l'eau
- Faire l'amour dans un lieu public
- Faire l'amour au cinéma
- Faire l'amour dans un train
- Faire l'amour dans un avion
- Faire l'amour dans une voiture
- Faire l'amour attaché(e)
- Faire l'amour à trois
- Le fantasme de l'uniforme
- Se faire un collègue
- Le fétichisme, le libertinage, l'échangisme, le voyeurisme, le candaulisme...
- Le *bondage* est une pratique sadomasochiste qui consiste à attacher son partenaire dans le cadre d'une relation érotique ou sexuelle.
- Le fantasme de la contrainte par la force est un des plus communs chez les hommes et les femmes. Mais encore une fois c'est très délicat dans le cadre de la loi et du consentement.
- Le DDLG (daddy/mommy dominant et little soumis)

Pour aller plus loin :

Pour hommes :

[Le guide du bon coup](#) (formation en ligne + cours vidéo)

[Comment bander dur et longtemps](#) (formation en ligne + cours vidéo)

[Les secrets de l'extase féminine](#) (livre papier)

Pour femmes :

[Le guide de la bonne amante](#) (formation en ligne + cours vidéo)

[Le guide du lâcher-prise sexuel](#) (formation en ligne + cours vidéo)

[Dans la tête d'un homme au lit](#) (livre papier)

Formations mixtes :

[69 techniques de sexe](#) (formation en ligne, vidéo)

[Le TutoX](#) (formation vidéo, LE programme de référence)

[Le guide du couple heureux](#) (formation en ligne + cours vidéo)

[Le guide du libertinage](#) (ebook + podcasts avec Alice)

Notes de transparence :

Merci à Freepik pour les images.

Les liens Amazon sont des liens affiliés, je touche 5% si vous commandez directement dessus.