

9 erreurs à ne pas faire au lit -

YouTube : <https://www.youtube.com/watch?v=6H4OAD1MFsM>

1. Hygiène : Ne pas négliger l'hygiène corporelle de base, en particulier la propreté des habits, des zones génitales, des mains et du visage. Une hygiène insuffisante est l'une des choses qui gênent le plus hommes et femmes au lit.

2. Oublier la lubrification : Éviter de toucher ou frotter les zones génitales très sensibles (gland, vulve, clitoris) quand elles ne sont pas lubrifiées, au risque de provoquer douleur ou inconfort. Bien lubrifier (salive, lubrifiant) avant de stimuler plus fortement.

3. Négliger les baisers : Continuer à s'embrasser tout au long du rapport, et pas seulement au début. Les lèvres et la langue sont des zones érogènes puissantes qui boostent l'excitation. Les baisers renforcent aussi la complicité du couple.

4. Appliquer une méthode : Arriver avec une idée préconçue de comment le rapport doit se dérouler est une erreur. Il faut s'adapter aux envies et préférences uniques de chaque partenaire, qui peuvent varier d'une fois à l'autre. Miser sur la créativité, la spontanéité et l'adaptabilité.

5. Mauvais usage du langage : Adapter son vocabulaire (mots doux ou crus) aux attentes et préférences de l'autre. Éviter les mots crus avec quelqu'un qui n'aime pas ça, ou le romantisme quand l'autre est très excité. En cas de doute, demander.

6. Mauvaise communication : Donner des informations claires à l'autre sur son ressenti (plaisir ou déplaisir) pour qu'il puisse s'ajuster. Ne pas faire semblant d'aimer quelque chose pour ne pas vexer l'autre. Bien décoder aussi les informations envoyées par le partenaire.

7. Négativité : Ne jamais critiquer ou donner des leçons à l'autre pendant l'acte. Cela casse l'excitation et empêche l'autre de se lâcher. Toujours formuler les choses de façon positive, même pour rectifier quelque chose.

8. Tout miser sur la pénétration : Ne pas négliger les jeux érotiques sans pénétration, qui devraient représenter les 2/3 ou 3/4 du rapport pour qu'il soit satisfaisant, d'après les femmes. Alternier pénétration et stimulations externes.

9. Négliger l'après : Ne pas filer sur son téléphone ou partir comme si de rien n'était juste après l'orgasme. Cela casse la complicité. Prendre le temps d'un moment de tendresse et de proximité après l'acte.

Conclusion:

Une bonne communication, de la créativité, de l'adaptabilité et de l'attention aux besoins de l'autre sont les clés pour éviter ces erreurs classiques qui gâchent le plaisir et l'harmonie du couple.