ÉMANCIPÉES

12 façons de rester intimes et connectés durant la période fertile

Qui a dit qu'on devait totalement éviter son +1 pendant la période fertile ?
Pas nous en tout cas ! Voici 12 idées pour profiter de cette phase (oui oui !), tenter de nouvelles choses et renforcer encore davantage le lien qui vous unit.



- **Indiquez la phase fertile avec un code connu de vous seuls :** intégrez un mot incongru dans une phrase, collez un aimant particulier sur le frigo, mettez une musique particulière le matin… Cela permet de communiquer tout en subtilité (et en évitant de mettre un énorme "STOP" au moment fatidique où tout peut basculer) et de créer un peu de connivence. Bien sûr, **on peut aussi faire pareil quand la phase fertile est passée** et que tout (oui, tout) est possible !

- Créez et planifiez des **rendez-vous romantiques**, comme un dîner aux chandelles ou une jolie promenade, pour passer des moments de vraie connexion en profitant de votre super énergie ovulatoire, mais en dehors d'un lit !

- **Écrivez-vous des lettres d'amour ou des petits mots doux sur des post-it** pour entretenir la flamme : profitez-en, c'est une période où, grâce à nos hormones, on est souvent qu'amour et volupté !

- **Partagez des activités qui renforcent votre complicité**, que vous aimez faire ensemble : cuisiner, jardiner, aller au ciné, danser, randonner… ce que vous aimez !

- **Parlez-vous des choses (sexuelles ou non) dont vous auriez envie/besoin dans votre couple**, en plaçant le curseur de la pudeur à l'endroit qui vous convient, et en sachant que l'écoute et la bienveillance sont les règles d'or de ce nouvel espace de discussion créé entre les amoureux que vous êtes.

- N'oubliez pas de **vous câliner au quotidien** pour maintenir le lien émotionnel, de vous embrasser, de vous serrer dans vos bras…

- Pratiquez des **massages relaxants** pour favoriser l'intimité physique, en gardant bien à l'esprit qu'il ne doit pas déraper trop loin !

- **Faites monter la chaleur** en comptant les jours avant de pouvoir reprendre à 100% les hostilités, dès votre 1ère température haute, en vous disant tout ce dont vous avez envie (adieu la frustration et bonjour l'excitation !)

- **Lisez (ensemble ou chacun de votre côté) des ouvrages pour ouvrir votre champ des possibles et sortir des schémas sexuels "classiques"**, comme Au delà de la pénétration de Martin Page, Jouissance Club de Jüne Pla ou encore Slow Sex de Anne et Jean-François Descombes.

- **Explorez des zones érogènes moins traditionnelles** pour découvrir de nouvelles sensations et expérimentez de nouvelles idées qui limitent le risque qu'un spermato rencontre l'ovule du cycle en cours, qui a toutes les chances de traîner dans les parages (d'autres positions, l'introduction de sextoys par exemple, ou tout ce que vous préférez !).

- **Gardez en tête que les rapports intimes sans pénétration sont aussi des rapports intimes**, qui ne doivent pas forcément être relégués au rang de "préliminaires". Ce sont des rapports à part entière, qui demandent parfois plus de connexion et de lâcher prise qu'il n'y parait !

- **Donnez-vous rendez-vous le soir de la fermeture de la fenêtre fertile** pour fêter cette entrée dans la phase post-ovulatoire infertile sans parachute et sans filet !

