GUIDE 1 — PRÉPARATION À L'APPEL INDIVIDUEL

UN AUTRE REGARD

« Et si tu changeais de regard avant de changer de couple ? »

LANGAGES DE L'AMOUR • LANGAGES ÉROTIQUES

Karyn Aymée

LOVE COACH • SEXOTHÉRAPEUTE • AUTRICE

Préparation à l'APPEL INDIVIDUEL

Karyn Aymée — Love Coach • Sexothérapeute • Autrice

Bienvenue

Si tu lis ces lignes, c'est que tu tiens à ta relation.

Tu as réservé un appel avec moi et je suis ravie de faire ta connaissance approfondie très bientôt

Tu aimes ta partenaire et tu n'as pas envie que votre histoire s'essouffle.

Pourtant, avec le temps, les habitudes s'installent, les journées défilent, la fatigue prend de la place… et sans même s'en rendre compte, la complicité et le désir peuvent passer au second plan, voire disparaître.

La bonne nouvelle ? Ce n'est pas une fatalité. Et tu peux même t'en servir pour connaître ta chérie encore mieux.

Contrairement à ce que beaucoup pensent, le désir ne disparaît pas du jour au lendemain. Il évolue. Il change de forme. Et surtout, il peut se nourrir à nouveau lorsque l'on comprend mieux son ou sa partenaire… et que l'on apprend à mieux se comprendre soi-même.

En un demi-siècle de vie, tout le monde évolue et les deux moitiés d'un couple ne bougent pas toujours de la même manière. C'est parfaitement logique. Sans parler des changements « bio-logiques » !

Dans ce petit guide, je vais te partager **2 clés essentielles** qui ont déjà aidé de nombreux couples à retrouver davantage de connexion, de complicité et de plaisir à être ensemble.

Tu y découvriras :

- comment chacun exprime et reçoit l'amour différemment ;
- pourquoi vous ne parlez peut-être pas le même « langage » lorsqu'il est question d'intimité ;
- 2 tests pour te cerner toi-même ;
- 2 questionnaires pour cerner ton amoureuse.

L'objectif n'est pas de devenir un partenaire parfait. Mais plutôt un partenaire plus attentif, plus conscient… et plus connecté à la femme que tu aimes.

Prends ton temps. Lis ces pages avec curiosité. Et surtout, amuse-toi à reconnaître ce qui résonne chez toi et dans ton couple.

Tu pourrais être surpris de voir qu'un petit changement de regard peut parfois transformer de grandes choses.

Ce travail de préparation nous permettra d'aller plus vite / plus loin pendant notre appel et ainsi, optimiser ton investissement et notre temps ensemble

Bonne lecture !

Karyn Aymée

CHAPITRE 1

Découvre vos langages de l'amour

> *« Je fais tout pour elle… alors pourquoi a-t-elle l'impression que je ne l'aime plus assez ? »*

Tu lui prépares un café le matin. Tu t'occupes des enfants. Tu fais les courses. Tu bricoles dans la maison. Tu travailles dur pour que rien ne manque.

Dans ta tête, c'est évident : tout cela est une preuve d'amour.

Pourtant, un soir, elle te lance cette phrase qui te laisse complètement démuni :

> *« J'ai l'impression que tu ne fais plus attention à moi. »*

Et là, tu te demandes : ***« Mais qu'est-ce qu'il lui faut de plus ? »***

Si cette situation te parle, rassure-toi : tu n'es pas seul. Beaucoup d'hommes vivent ce décalage. Non pas parce qu'ils aiment moins leur partenaire, mais parce qu'ils ne parlent tout simplement pas le même langage.

UNE MÊME DESTINATION… MAIS DES CHEMINS DIFFÉRENTS

Imagine que tu veuilles dire « je t'aime ».

- Tu peux le dire avec des mots.
- Avec un cadeau.
- Avec une caresse.
- En passant du temps ensemble.
- Ou encore en rendant service.

Toutes ces façons d'aimer sont valables. Pourtant, chacun a tendance à privilégier certains modes d'expression. C'est ce que l'on appelle **les langages de l'amour**.

Le problème apparaît lorsque tu exprimes ton amour dans ton langage, alors que ta partenaire le reçoit principalement dans un autre.

C'est un peu comme offrir un livre passionnant à quelqu'un qui rêvait simplement de passer une soirée avec toi. Ton intention est sincère, mais le message ne parvient pas à destination.

LES CINQ LANGAGES DE L'AMOUR

LANGAGE	CE QUI NOURRIT
Les paroles valorisantes	Entendre des compliments, des encouragements ou des mots tendres.
Les moments de qualité	Partager un vrai moment ensemble, sans téléphone, sans télévision, sans distraction.
Les cadeaux	Recevoir une attention, même symbolique, qui montre que l'on a pensé à l'autre.
Les services rendus	Se sentir aimé grâce aux gestes du quotidien qui facilitent la vie.
Le toucher physique	Câlins, baisers, main dans la main, caresses… autant de gestes qui nourrissent la connexion.

Aucun langage n'est meilleur qu'un autre. Ils sont simplement différents.

> **La bonne question n'est pas :** *« Comment est-ce que j'aime ? »*
>
> **La vraie question est :** *« Comment ma partenaire se sent-elle aimée ? »*

C'est là que beaucoup de couples passent à côté de quelque chose d'essentiel.

Tu peux multiplier les efforts… sans qu'ils soient perçus comme des preuves d'amour. À l'inverse, un geste très simple, mais exprimé dans le langage qui compte pour elle, peut avoir beaucoup plus d'impact.

OBSERVE TA PARTENAIRE

Pendant les prochains jours :

- Que te demande-t-elle le plus souvent ?
- De quoi se plaint-elle lorsqu'elle est frustrée ?
- Quelles attentions la touchent particulièrement ?

- Comment exprime-t-elle son amour envers toi ?

Très souvent, les réponses à ces questions révèlent son langage de l'amour principal.

Et pose-toi les mêmes questions à ton sujet. Tu découvriras peut-être que vous vous aimez profondément... mais que vous ne vous envoyez pas les bons messages.

À RETENIR

L'amour ne manque pas toujours dans un couple.

Il arrive simplement qu'il soit exprimé dans un langage que l'autre ne comprend pas naturellement.

La bonne nouvelle ? Cela s'apprend. Et c'est souvent l'un des changements les plus rapides à mettre en place pour retrouver davantage de complicité.

Mini-test — Quel est ton langage de l'amour dominant ?

> *Le concept des cinq langages de l'amour a été développé par Gary Chapman dans son livre Les 5 langages de l'amour. Le questionnaire ci-dessous n'est pas le test officiel, mais un exercice d'introspection inspiré de son approche.*

Pour chaque proposition, coche la ou les réponses qui te ressemblent le plus.

QUAND JE ME SENS VRAIMENT AIMÉ, C'EST LORSQUE…

- ☐ **A.** Ma partenaire me dit qu'elle est fière de moi, me remercie ou me fait un compliment.
- ☐ **B.** Nous passons un vrai moment ensemble, sans téléphone, sans télévision et sans être interrompus.
- ☐ **C.** Elle m'offre une petite attention, même toute simple, juste parce qu'elle a pensé à moi.
- ☐ **D.** Elle m'aide spontanément ou me facilite la vie par un geste concret.
- ☐ **E.** Elle vient naturellement me prendre dans ses bras, me caresse ou recherche le contact physique.

LORSQUE JE VEUX MONTRER MON AMOUR, JE FAIS PLUTÔT…

- ☐ **A.** J'encourage, je rassure ou je complimente.
- ☐ **B.** Je propose une activité à deux ou un moment de qualité.
- ☐ **C.** J'offre un cadeau ou une petite surprise.
- ☐ **D.** Je rends service sans qu'on me le demande.
- ☐ **E.** Je cherche le contact physique, les câlins ou les gestes tendres.

SI MA PARTENAIRE OUBLIAIT UNE SEULE CHOSE, LAQUELLE ME FERAIT LE PLUS DE PEINE ?

- ☐ **A.** Qu'elle ne me dise jamais de mots gentils.
- ☐ **B.** Qu'elle n'ait jamais de temps pour nous.
- ☐ **C.** Qu'elle n'ait jamais de petites attentions.

- [ ] **D.** Qu'elle ne m'aide jamais dans le quotidien.
- [ ] **E.** Qu'elle évite les gestes d'affection.

TES RÉSULTATS

Compte le nombre de A, B, C, D et E. La lettre qui revient le plus souvent correspond probablement à ton langage de l'amour dominant.

N'oublie pas : le plus important n'est pas seulement de connaître ton propre langage, mais aussi de découvrir celui de ta partenaire. C'est souvent là que commencent les plus beaux changements.

Décode le langage de ta partenaire

Il n'est pas toujours facile de demander directement à l'autre : ***« Quel est ton langage de l'amour ? »***

Heureusement, il existe un excellent indice : **nous exprimons souvent l'amour de la manière dont nous aimerions le recevoir.**

Pendant les prochains jours, prends le temps de l'observer avec curiosité, sans chercher à avoir raison.

CE QU'ELLE FAIT LE PLUS SOUVENT

- [ ] Elle me fait régulièrement des compliments ou m'encourage.
- [ ] Elle cherche à passer du temps de qualité avec moi.
- [ ] Elle aime offrir de petites attentions ou marquer les occasions.
- [ ] Elle rend volontiers service et pense aux détails du quotidien.
- [ ] Elle recherche naturellement les câlins, les baisers ou le contact physique.

CE QU'ELLE SEMBLE ATTENDRE DE MOI

- [ ] Que je lui dise plus souvent ce que je ressens.
- [ ] Que je sois vraiment présent lorsque nous sommes ensemble.
- [ ] Que je pense à elle avec de petites attentions.
- [ ] Que je l'aide davantage dans le quotidien.
- [ ] Que je sois plus tactile et affectueux.

CE QUI LA TOUCHE LE PLUS

Repense aux moments où tu l'as vue particulièrement heureuse ou émue. Que s'était-il passé ?

MON HYPOTHÈSE

Après cette observation, je pense que son langage de l'amour principal est :

- [ ] Les paroles valorisantes
- [ ] Les moments de qualité
- [ ] Les cadeaux
- [ ] Les services rendus
- [ ] Le toucher physique

MON DÉFI DE LA SEMAINE

Cette semaine, je vais lui montrer mon amour en utilisant **son** langage plutôt que le mien.

Je vais faire ceci :

D'où vient cette théorie ?

Les cinq langages de l'amour ont été développés par le conseiller conjugal et auteur **Gary Chapman**, à partir de plusieurs décennies d'accompagnement de couples.

Au fil de son expérience, il a observé que les conflits amoureux n'étaient pas toujours liés à un manque d'amour, mais très souvent à une difficulté à exprimer et recevoir l'amour de la manière dont l'autre en a besoin.

Il a ainsi identifié cinq grandes façons de communiquer l'amour, qu'il a appelées ***les langages de l'amour***. Depuis leur publication, ces travaux ont aidé des millions de couples à mieux se comprendre et à renforcer leur relation.

Bien sûr, chaque personne est unique. Ce modèle ne prétend pas résumer toute la complexité d'un couple, mais il offre un excellent point de départ pour ouvrir le dialogue, mieux se connaître… et surtout, mieux se rencontrer.

Pour aller plus loin : « Les 5 langages de l'amour », de Gary Chapman.

LE CONSEIL DE KARYN

Beaucoup de couples me disent : « Nous ne nous comprenons plus. »

Pourtant, en creusant un peu, je découvre souvent une réalité bien différente : ils s'aiment… mais ils ne parlent simplement plus la même langue.

L'un exprime son amour en rendant service. L'autre attend surtout des moments de qualité. Chacun fait des efforts sincères, mais ils passent à côté de ce qui touche réellement l'autre.

C'est ce que tu viens de découvrir.

Avant de penser que votre relation est en difficulté, demande-toi simplement :

> *« Et si j'essayais d'aimer ma partenaire dans* **son** *langage plutôt que dans le mien ? »*

Tu pourrais être surpris de voir à quel point un petit changement peut produire de grands effets.

Heureusement, nous naviguons en général sur 3 des langages. C'est pour cela que tu as peut-être eu l'impression de les avoir « tous ».

La bonne nouvelle, du coup, c'est que vous en avez toujours en commun. Mais parfois pas le principal…

C'est pour ça qu'après des années de relation, le stress, les enfants, etc., on devient moins flexible. À ce moment-là, chacun se replie, se met en mode économie, et a besoin d'être « nourri » avec son langage principal.

Au-delà de se sentir aimé, recevoir ce que notre « système » attend nous fait nous sentir profondément compris et vus. Cela ouvre à un sentiment de sécurité qui permet à l'amour de fleurir / refleurir.

Et… la sécurité est le plus grand aphrodisiaque.

CHAPITRE 2

Comprenez vos langages érotiques

> *« Pourquoi n'avons-nous pas envie des mêmes choses… au même moment ? »*

Tu as peut-être déjà vécu cette situation.

Tu as envie d'un moment d'intimité. Tu fais un pas vers elle. Et tu te retrouves face à un refus, une hésitation ou un simple : « Pas ce soir… »

Sur le moment, tu peux te sentir rejeté, incompris ou même blessé. À force, ça coupe l'envie même d'essayer…

Pourtant, dans bien des cas, le problème n'est pas un manque d'amour… ni même un manque de désir.

C'est simplement que vous n'êtes pas stimulés par les mêmes déclencheurs.

Tout comme nous avons chacun une façon privilégiée d'exprimer l'amour, nous avons aussi une manière préférentielle de vivre et d'exprimer notre érotisme.

Comprendre ces différences permet de sortir de nombreux malentendus et d'ouvrir un dialogue plus serein autour de l'intimité.

D'OÙ VIENT CETTE THÉORIE ?

La sexologue danoise **Joan Ørting**, auprès de qui j'ai obtenu mon Master Sexo au Danemark, est reconnue pour son travail sur la sexualité et les relations de couple.

Elle a développé le concept des cinq langages érotiques afin d'aider les couples à mieux comprendre ce qui nourrit leur désir.

Son approche repose sur une idée simple : nous ne sommes pas tous excités, touchés ou émus par les mêmes choses. Ce qui éveille profondément une personne peut laisser l'autre totalement indifférente.

Il ne s'agit pas de savoir qui a raison, mais d'apprendre à mieux se rencontrer dans l'intimité.

LES CINQ LANGAGES ÉROTIQUES

1. Les fantasmes sexuels

Pour certaines personnes, le désir naît d'abord dans l'imagination. Une histoire, un scénario, une conversation, un jeu de rôle ou une simple évocation peuvent suffire à éveiller leur excitation.

Le cerveau est leur premier organe du plaisir.

2. Le corps et les sens

Ici, tout passe par les sensations. Les caresses, les odeurs, les regards, la musique, la peau, la température ou encore l'ambiance jouent un rôle essentiel.

Le plaisir se construit progressivement à travers les cinq sens.

3. La polarité

Certaines personnes sont particulièrement sensibles à la dynamique entre les énergies masculine et féminine. Le jeu de séduction, la présence, la confiance, l'assurance, le lâcher-prise ou la complémentarité nourrissent leur désir.

Pour elles, l'intimité ne se résume pas à l'acte sexuel : elle est avant tout une rencontre entre deux énergies. Elles apprécient les approches inspirées du tantra, où la respiration, la pleine présence, le regard, la lenteur et la qualité de la connexion occupent une place essentielle.

Ce n'est pas une question de rôles figés, mais d'une manière d'entrer en relation qui privilégie la conscience, l'échange d'énergie et la profondeur du lien.

4. Les fétiches et les kinks

Pour d'autres, le désir passe par la nouveauté, le jeu, les accessoires, certains vêtements, certains contextes ou des pratiques particulières, toujours dans le respect, le consentement et le plaisir partagé.

La curiosité fait partie de leur langage.

5. Le romantisme

Pour ces personnes, l'émotion précède souvent le désir. Une attention délicate, un dîner à deux, une conversation profonde, un geste tendre ou une ambiance romantique sont autant d'éléments qui favorisent l'ouverture à l'intimité.

Elles ont besoin de se sentir émotionnellement connectées avant de se sentir disponibles sexuellement.

À RETENIR

Il n'existe pas de bon ou de mauvais langage érotique.

Le plus important est de comprendre ce qui nourrit **ton** désir… et de découvrir ce qui nourrit celui de **ta partenaire**.

Plus vous apprendrez à parler le langage de l'autre, plus votre vie intime pourra devenir un espace de complicité, de découverte et de plaisir partagé.

Mini-test — Quel est ton langage érotique dominant ?

> *Exercice original inspiré des travaux de Joan Ørting.*

Pour chaque question, coche la réponse qui te ressemble le plus.

LORSQUE LE DÉSIR APPARAÎT LE PLUS FACILEMENT CHEZ MOI…

- ☐ **A.** Mon imagination est déjà en mouvement avant même le contact. Je visualise, imagine et me fais des films.
- ☐ **B.** Ce sont les sensations, les caresses et l'ambiance qui me font monter en désir. Les odeurs, le toucher, le goût de sa peau et ce qu'il me dit à l'oreille d'une voix sensuelle.
- ☐ **C.** Je suis stimulé par le jeu de séduction et l'attirance entre nous. Je craque pour sa féminité — je me sens viril (ou l'inverse). Ce qui touche à la sexualité énergétique, « sacrée », m'attire profondément.
- ☐ **D.** J'aime explorer, essayer de nouvelles choses ou sortir de la routine. Toucher les tabous…
- ☐ **E.** J'ai surtout besoin de me sentir émotionnellement proche de ma partenaire. Je rêve du prince charmant, de connexion et d'âmes sœurs.

LE MOMENT QUI ME FAIT LE PLUS ENVIE EST CELUI OÙ…

- ☐ **A.** Nous jouons avec notre imagination.
- ☐ **B.** Nous prenons vraiment le temps de nous toucher.
- ☐ **C.** Il y a de la tension, de la séduction et du mystère.
- ☐ **D.** Nous osons quelque chose de nouveau.
- ☐ **E.** Nous nous sentons profondément connectés.

MES PREMIERS FANTASMES, À L'ADOLESCENCE…

- ☐ **A.** Mes fantasmes étaient surtout dans ma tête : des scénarios, des histoires, des situations que j'inventais ou que je revisitais encore et encore.

- [ ] **B.** Je rêvais surtout de proximité physique : enlacements, caresses, baisers, peau contre peau, présence sensorielle.
- [ ] **C.** Ce qui me faisait vibrer, c'était la tension entre deux personnes : la séduction, le regard, l'attraction presque magnétique entre le masculin et le féminin (ou l'inverse).
- [ ] **D.** J'étais attiré par ce qui sortait de l'ordinaire, l'interdit, le mystérieux ou les univers différents de ce que l'on considère comme « classique ».
- [ ] **E.** Mes fantasmes étaient avant tout liés à l'amour, à la rencontre parfaite, au grand lien émotionnel ou à l'idée d'être profondément choisi et aimé.

QUAND JE ME DONNE DU PLAISIR EN SOLO, CE QUI DÉCLENCHE LE PLUS FACILEMENT MON DÉSIR EST…

- [ ] **A.** Mon imagination. Les scénarios, les histoires, les images ou les souvenirs jouent un rôle essentiel.
- [ ] **B.** Les sensations physiques : le confort, l'ambiance, la douceur, la musique, les textures ou le simple fait d'être pleinement dans mon corps.
- [ ] **C.** L'idée d'une connexion particulière avec quelqu'un, la dynamique relationnelle, la séduction ou une énergie de polarité entre deux êtres.
- [ ] **D.** La nouveauté, l'exploration, le fait de sortir des habitudes ou de jouer avec ce qui m'intrigue et m'attire.
- [ ] **E.** Le sentiment de proximité émotionnelle, les souvenirs amoureux, la tendresse ou l'impression d'être profondément relié à quelqu'un, même en pensée.

DANS UN FILM OU UN ROMAN D'AMOUR, CE QUI ME TOUCHE OU M'EXCITE LE PLUS EST…

- [ ] **A.** Les scénarios, les jeux psychologiques, les situations interdites ou inattendues.
- [ ] **B.** Les gestes tendres, les regards, les caresses, l'atmosphère et la sensualité des scènes.
- [ ] **C.** La tension sexuelle entre les personnages, leur magnétisme, leur complémentarité.
- [ ] **D.** Les personnages audacieux, les situations atypiques ou les univers qui sortent des codes habituels.
- [ ] **E.** L'histoire d'amour elle-même, la connexion émotionnelle et le sentiment d'évidence entre eux.

LORSQUE JE ME SENS PARTICULIÈREMENT DÉSIRANT(E), JE REMARQUE SOUVENT QUE…

- [ ] **A.** Mon esprit est très actif et mon imagination tourne déjà à plein régime.
- [ ] **B.** Je suis particulièrement sensible aux sensations, aux odeurs, aux voix et au toucher.
- [ ] **C.** Je ressens davantage l'attirance, le jeu relationnel et la tension entre nous.
- [ ] **D.** J'ai envie d'explorer, de jouer ou de vivre quelque chose de différent.
- [ ] **E.** Je me sens émotionnellement proche, aimé(e) et en sécurité dans la relation.

MON PARTENAIRE IDÉAL SUR LE PLAN ÉROTIQUE SERAIT PLUTÔT QUELQU'UN QUI…

- [ ] **A.** Stimule mon imagination et sait créer des univers ou des scénarios inspirants.
- [ ] **B.** Est très présent dans le toucher, la sensualité et l'attention au corps.
- [ ] **C.** Dégage du charisme, de la présence et entretient la tension du désir.
- [ ] **D.** Est curieux, joueur et ouvert à l'exploration.
- [ ] **E.** Sait créer une profonde intimité émotionnelle et affective.

CE QUI ÉTEINT LE PLUS FACILEMENT MON DÉSIR EST…

- [ ] **A.** La routine mentale ou le manque de stimulation intellectuelle.
- [ ] **B.** Le manque de présence, de sensualité ou une ambiance peu agréable.
- [ ] **C.** L'absence de séduction ou la disparition de la dynamique de désir entre nous.
- [ ] **D.** La répétition et le sentiment que tout est toujours identique.
- [ ] **E.** La distance émotionnelle, les conflits non résolus ou le manque de connexion.

SI JE DEVAIS RÉSUMER MA VISION IDÉALE DE L'ÉROTISME EN UNE PHRASE, CE SERAIT…

- [ ] **A.** L'érotisme commence dans l'imagination.
- [ ] **B.** L'érotisme se vit d'abord dans le corps et les sens.
- [ ] **C.** L'érotisme est une danse entre deux polarités qui s'attirent.
- [ ] **D.** L'érotisme est un terrain de jeu et d'exploration.

- [ ] **E.** L'érotisme est une rencontre d'âmes autant que de corps.

LORSQUE JE REPENSE À MES EXPÉRIENCES LES PLUS MARQUANTES, CE DONT JE ME SOUVIENS AVANT TOUT EST…

- [ ] **A.** L'histoire, le contexte ou le scénario qui entourait le moment.
- [ ] **B.** Les sensations physiques et l'atmosphère vécue.
- [ ] **C.** L'intensité du désir partagé et la qualité de la polarité entre nous.
- [ ] **D.** Le caractère inédit ou inattendu de l'expérience.
- [ ] **E.** La profondeur de la connexion émotionnelle ressentie.

RÉSULTATS

MAJORITÉ DE…	TON LANGAGE ÉROTIQUE
A	Fantasmes
B	Corps & Sens
C	Polarité
D	Exploration & Kinks
E	Romantique

Il est très fréquent d'avoir un langage principal et un langage secondaire.

C'est souvent dans ce duo que se trouve la véritable signature érotique d'une personne… mais aussi la clé de nombreuses incompréhensions dans les couples.

> *On ne souffre pas toujours d'un manque de désir. Parfois, on parle simplement deux langues érotiques différentes.*

CHAPITRE COMPLÉMENTAIRE

La touche Karyn Aymée

ET SI L'ADMIRATION ÉTAIT AUSSI UN LANGAGE ÉROTIQUE ?

Au fil des années, j'ai accompagné de nombreuses personnes HPI, HPE, hypersensibles ou simplement très conscientes et très exigeantes dans leur manière d'aimer.

Et j'ai remarqué quelque chose qui revenait régulièrement.

Chez beaucoup de ces profils, le désir ne dépend pas uniquement de la séduction, du romantisme, des sensations ou même de la connexion émotionnelle.

Il dépend aussi profondément de l'admiration.

J'observe régulièrement des femmes et des hommes qui me disent :

> *« Je ne peux pas désirer quelqu'un que je n'admire plus. »*

Cette admiration peut prendre plusieurs formes :

- l'intelligence ;
- la curiosité intellectuelle ;
- la profondeur de réflexion ;
- les qualités humaines ;
- l'intégrité ;
- la créativité ;
- le courage ;
- la vision ;
- la sagesse ;
- la capacité d'inspirer.

Pour ces personnes, le désir naît souvent d'un mouvement intérieur très particulier : **d'abord l'admiration… puis l'attraction.**

L'autre devient désirable parce qu'il ou elle continue à grandir, à évoluer, à surprendre et à inspirer.

Lorsque cette admiration disparaît, le désir peut parfois s'éteindre malgré l'amour, la tendresse ou l'attachement.

Bien sûr, cette dimension ne remplace pas les cinq langages érotiques de Joan Ørting. Elle vient simplement s'y superposer comme une couche supplémentaire que j'observe particulièrement chez les profils HPI, HPE et hypersensibles que j'accompagne.

ET LA SAPIOSEXUALITÉ DANS TOUT ÇA ?

Depuis quelques années, un terme commence à se faire connaître : **la sapiosexualité**.

Le mot vient du latin ***sapere***, qui signifie « être sage » ou « avoir de l'intelligence ».

Une personne sapiosexuelle ressent une forte attraction érotique envers l'intelligence ou certaines formes d'intelligence chez l'autre.

Une conversation passionnante, une réflexion brillante, une créativité hors du commun ou une vision du monde inspirante peuvent devenir de véritables déclencheurs du désir.

Pour certaines personnes, un échange intellectuel stimulant peut être plus érotique qu'un physique parfait.

Bien entendu, comme tous les modèles humains, il ne s'agit pas d'une case rigide mais d'une tendance plus ou moins présente selon les individus.

Mini-test — L'admiration joue-t-elle un rôle dans ton désir ?

> *Exercice original inspiré de ma pratique auprès des profils HPI, HPE et hypersensibles.*

LORSQUE JE TOMBE AMOUREUX(SE) OU QUE LE DÉSIR APPARAÎT, JE REMARQUE SOUVENT QUE…

- ☐ **A.** J'ai besoin d'admirer profondément quelque chose chez cette personne.
- ☐ **B.** Une simple attirance physique ne suffit généralement pas à maintenir mon désir dans le temps.
- ☐ **C.** Je suis particulièrement sensible à l'intelligence, à la curiosité ou à la profondeur de réflexion de l'autre.
- ☐ **D.** Les qualités humaines comme la bonté, le courage ou l'intégrité augmentent fortement mon désir.
- ☐ **E.** Lorsque j'arrête d'admirer mon partenaire, mon désir diminue souvent même si l'amour reste présent.

UNE CONVERSATION PASSIONNANTE OU STIMULANTE PEUT PARFOIS ÊTRE POUR MOI…

- ☐ **A.** Plus séduisante qu'un physique parfait.
- ☐ **B.** Un véritable déclencheur de désir.
- ☐ **C.** Une forme de préliminaire intellectuel.
- ☐ **D.** Une manière de me sentir profondément connecté à l'autre.
- ☐ **E.** L'un des plus beaux aphrodisiaques qui existent.

JE ME RECONNAIS DANS CETTE PHRASE :

- ☐ **A.** J'ai besoin d'admirer pour pouvoir désirer durablement.
- ☐ **B.** Mon cerveau est probablement mon plus grand organe sexuel.
- ☐ **C.** L'intelligence est sexy.
- ☐ **D.** Je tombe souvent amoureux(se) d'un esprit avant de tomber amoureux(se) d'un corps.

- [ ] **E.** Le désir grandit lorsque mon admiration grandit elle aussi.

RÉSULTATS

Si plusieurs de ces affirmations résonnent fortement en toi, il est possible que l'admiration et certaines formes d'intelligence jouent un rôle important dans ton fonctionnement amoureux et érotique.

Tu n'es peut-être pas uniquement romantique, sensoriel, polarisé, explorateur ou imaginaire.

Tu es peut-être aussi profondément inspiré par l'intelligence, la conscience ou la grandeur intérieure de l'autre.

Et si c'est le cas, comprendre ce mécanisme peut éviter beaucoup d'incompréhensions dans le couple.

Car il est parfois difficile d'expliquer à son partenaire :

> *« Je t'aime toujours profondément… mais j'ai besoin de continuer à t'admirer pour continuer à te désirer. »*
>
> *— Karyn Aymée*

Et ta partenaire ?

Observe-la pendant quelques jours.

QU'EST-CE QUI SEMBLE ÉVEILLER SON DÉSIR ?

- [ ] Les échanges imaginaires ou les fantasmes.
- [ ] Les caresses, les massages et les sensations.
- [ ] Le jeu de séduction et la polarité entre vous.
- [ ] La nouveauté et l'exploration.
- [ ] La tendresse et la connexion émotionnelle.
- [ ] L'admiration qu'elle ressent pour toi, tes qualités humaines, ton intelligence, ta vision ou ta manière d'être au monde.
- [ ] Les conversations profondes, les échanges intellectuels stimulants ou le sentiment d'être inspirée par la personne qu'elle aime.

Certaines personnes — notamment parmi les profils HPI, HPE, hypersensibles ou sapiosexuels — ont besoin d'admirer leur partenaire pour nourrir durablement leur désir.

MON HYPOTHÈSE

Son langage érotique principal est :

. . . . . .

Son éventuelle dimension sapiosexuelle ou d'admiration semble être :

- ☐ Faible
- ☐ Modérée
- ☐ Importante
- ☐ Essentielle à son désir

MON DÉFI DE LA SEMAINE

Cette semaine, je vais nourrir son désir en parlant davantage **son** langage que le mien.

Je vais essayer…

. . . . . .

LE CONSEIL DE KARYN

Beaucoup de couples pensent avoir un problème de désir.

En réalité, ils ont souvent un problème de communication… **érotique**.

Chacun cherche à éveiller l'autre avec ce qui fonctionne pour lui, sans réaliser que le désir de sa partenaire emprunte peut-être un tout autre chemin.

Il n'existe pas de « bonne » manière de vivre sa sexualité. Il existe simplement des portes d'entrée différentes vers le désir.

Plus tu apprendras à reconnaître ce qui nourrit le désir de ta partenaire, plus l'intimité deviendra un espace de complicité plutôt qu'un terrain d'incompréhension.

Et maintenant ?

Tu viens de faire quelque chose que beaucoup d'hommes ne prennent jamais le temps de faire : t'arrêter quelques instants pour mieux comprendre ta relation, ta manière d'aimer… et ta manière de désirer.

- Tu as découvert ton langage de l'amour.
- Tu as commencé à explorer ton langage érotique.
- Tu as probablement identifié certaines choses qui nourrissent profondément ton désir… et d'autres qui l'éteignent sans même que tu en aies toujours conscience.

Et surtout, tu as commencé à regarder ta partenaire avec un regard nouveau.

Tu as observé ce qui la touche. Ce qui la fait se sentir aimée. Ce qui éveille son désir. La manière dont elle reçoit l'amour. La manière dont elle vit l'intimité.

C'est souvent là que commencent les plus belles transformations dans un couple : non pas lorsque l'on cherche à changer l'autre, mais lorsque l'on commence à mieux le comprendre.

La bonne nouvelle, c'est qu'il n'est jamais trop tard pour remettre du mouvement dans une relation.

- Le désir peut se réveiller.
- La complicité peut revenir.
- La tendresse peut se renforcer.
- La passion peut retrouver sa place.

Parfois, il suffit de quelques ajustements bien choisis pour remettre beaucoup de vie là où la routine avait commencé à s'installer.

Tu n'as pas besoin de devenir un autre homme. Tu as simplement besoin de mieux comprendre la femme que tu aimes… et de découvrir comment continuer à construire avec elle une relation vivante, consciente et épanouissante pour les années qui viennent.

Tu es maintenant prêt pour notre appel individuel.

J'ai hâte de faire ta connaissance, d'entendre ton histoire, de comprendre les défis que vous traversez aujourd'hui et ce que tu aimerais voir grandir dans ton couple demain.

Ensemble, nous pourrons identifier les premières actions concrètes, réalistes et adaptées à votre situation pour ramener davantage de désir, de complicité, de légèreté, de connexion, de passion ou simplement de plaisir à être ensemble.

Parce qu'une belle histoire d'amour ne s'entretient pas toute seule.

Elle se cultive. Elle se nourrit. Elle évolue.

Et lorsqu'on lui offre un peu d'attention et les bons ingrédients, elle peut parfois redevenir encore plus belle qu'au premier jour.

J'ai hâte de te rencontrer.

À très bientôt,

Karyn Aymée *Love Coach • Sexothérapeute • Autrice*

Karyn Aymée

LOVE COACH • SEXOTHÉRAPEUTE • AUTRICE