

7. On ose l'hypnose

Pourquoi ne pas tenter l'hypnose pour retrouver la chaude et vigoureuse femme qui dort en nous? Aux dires de ceux et celles qui l'ont testée, l'hypnose serait en effet très efficace pour régler de petits problèmes de libido liés au stress ou à différents blocages. Certains sexologues ou psychologues pratiquent l'hypnose au Québec. Il suffit de s'informer auprès des différents ordres pour trouver une bonne référence.



8. On s'érotise

Les pannes de désir sont généralement plus fréquentes chez les femmes que chez les hommes, qui pensent davantage au sexe au cours d'une journée. Afin de se mettre, nous aussi, plus d'idées folles en tête, osons la littérature érotique. Puis, tentons de lire quelques passages à notre amoureux lorsqu'on se retrouve en intimité. Procurons-nous également un jeu érotique pour s'émoustiller. Les boutiques érotiques proposent différents jeux pour deux, allant de *Kama Poker* à *Défis chocolatés*. Il y en a pour tous les goûts, pour tous les couples. Souvent, le simple fait de visiter une telle boutique en couple — même si elle est en ligne — a un effet positif sur la libido.

9. On se redécouvre intimement

Se masturber, c'est bon pour la santé sexuelle de même que pour la santé tout court! Et il faut se rentrer dans la tête qu'il n'y a pas de mal à se faire du bien. La masturbation est la meilleure façon d'apprendre à connaître son corps et de retrouver son excitation sexuelle. Un orgasme, c'est un cadeau qu'on peut s'offrir soi-même... Nul besoin d'attendre que quelqu'un nous l'offre! Et, pour y arriver plus facilement, il n'est pas péché de s'offrir un petit jouet intime et discret qui facilitera et accélérera notre ascension vers le 7^e ciel! On magasine au shopextase.ca, qui permet de choisir notre joujou dans le confort (et la discrétion!) de notre foyer.

10. On reste zen

Pour avoir envie de se jeter dans les bras de son partenaire et de s'y abandonner, il ne faut pas avoir la tête ailleurs. Pour jouir du moment présent, il faut évidemment être dans le moment présent. On ne le répétera jamais assez: le stress est un des pires ennemis de la libido. Et, puisqu'on sait que l'atteinte de l'orgasme nous aide à nous détendre et à nous relaxer, il est un peu ironique que le stress qui nous envahit nous empêche de faire les premiers pas vers cette extase. C'est un peu comme un cercle vicieux, mais avec quelques efforts au début, on peut sans doute le déjouer.

Des lectures chaudes, chaudes, chaudes!

Envie d'un peu de littérature osée... à savourer seule ou à deux? Voici les nouveautés qui font jaser! par Geneviève Chartier



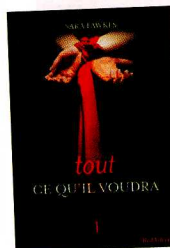
Charmant Salaud

DE CHRISTINA LAUREN, LES ÉDITIONS DE L'HOMME
Ayant d'abord connu un succès retentissant sur le web, cette histoire, qui met en scène un patron ultra-arrogant et sa stagiaire farouche (mais aussi docile, à ses heures...), fait déjà partie du Top 10 des best-sellers du *New York Times*. Parfait pour celles qui craquent pour les bad boys!



L'étreinte de la nuit

DE SADIE MATTHEWS, MILADY ROMANTICA
Le premier tome de la trilogie *Fire After Dark* arrive enfin chez nous! Dévastée après avoir découvert l'infidélité de son copain, Elizabeth, qui s'est installée chez sa tante pour y garder son chat, tombe sous le charme du voisin d'en face, qui l'entraînera là où elle n'avait jamais été... Si vous êtes fans des récits initiatiques, voilà ce qu'il vous faut!



Tout ce qu'il voudra, tomes 1 à 5

DE SARA FAWKES, RED VELVET
Si vous préférez le format «nouvelles», ces petits ouvrages à prix mini (environ 5 \$ chacun!) feront votre bonheur. Au fil des cinq parties d'une même histoire, on fait la connaissance de Lucy, qui devient l'assistante «très spéciale» de Jeremiah, un homme assoiffé de pouvoir. Aussi, ces histoires ont un soupçon de suspense, alors si vous aimez le genre...