

MESDAMES :
OÙ EN ETES VOUS AVEC VOTRE
SEXUALITE ?



Claudie Morizot

Coach en sensualité

www.sensualite-sexualite-femme.fr

contact@sensualite-sexualite-femme.fr

Information : tout ce que vous allez lire est le fruit de mes idées, de mon expérience, de mes recherches. Mon but est de vous faire réfléchir, réagir, et vous permettre de vous poser les bonnes questions. Ouvrez votre esprit, vos idées, laissez-vous porter par votre ressenti.

Soyez sincère avec vous-même.

Bonne lecture.



Sommaire :

1/ commençons par vous

2/ les autres

3/ manque de sexualité que peut-il arriver ?

4/ que faire ?

5/ comment ?

6 / conclusion

1/COMMENÇONS PAR VOUS.

Avez-vous une sexualité épanouie ?

Que répondez-vous ?

- Non pas trop,
- Je ne sais pas,
- Oui je pense,
- Ça ne m'intéresse pas,
- Oui mais j'aimerais apprendre plus de choses,
- J'ai entendu parler de certaines pratiques, est-ce bien ?
- J'ai des tabous !! ??

Allons plus loin, beaucoup plus loin.

Répondez sincèrement : où en êtes-vous avec votre sexualité ?

Nous sommes seules alors répondez franchement, c'est le moment.

Je vais vous aider : (prenez une feuille et répondez aux questions)

A quand remonte votre dernier orgasme ?

Votre dernier vrai orgasme ?

A-t-il été satisfaisant ? (Il arrive que même en ayant un orgasme nous ne soyons pas vraiment satisfaites. C'est normal ça nous arrive à toutes. Nous n'osons pas en parler, en cause la fatigue, la routine, le vite fait pas bien fait, etc...)

Osez-vous demander à votre partenaire de vous caresser à un certain endroit ? De vous caresser plus doucement, plus fort, de vous parler ?

Vous racontez-vous vos envies, vos rêves érotiques ?

Vous masturbez-vous ?

Aimez-vous votre corps ?

Savez-vous contrôler votre périnée ?

Aimez-vous vous montrer à votre partenaire ?

Connaissez-vous votre corps, vos zones érogènes, votre point G ?

Avez-vous des orgasmes différents ?

Savez-vous qu'il existe des orgasmes différents ?

Avez-vous des tabous c'est-à-dire des choses pour lesquelles vous dites : « Ah non pas pour moi » ?

Et votre partenaire :

Connaissez-vous le corps de votre partenaire ?

Aimez-vous le toucher, le caresser, l'embrasser, le lécher ?

Prenez-vous vraiment plaisir à lui faire plaisir ?

Son plaisir vous existe-t-il ?

Quels sont vos problèmes, vos questions :

Vous avez moins d'envies ?

Vous avez mal lors des rapports ?

Avez-vous peu de lubrification ?

Des fuites urinaires ?

Pas ou peu de plaisir à la pénétration ?

Vous n'arrivez pas à trouver le temps ?

Votre partenaire est trop pressant ?

Vous faites l'amour plus par devoir ou pour lui que pour vous ?

Vous avez plus de libido que lui ?

Vous voulez plus de câlins, de douceur ?

Vous ne savez pas comment aborder le sujet ?

Vous ne vous sentez pas « normale » ?

Vous voulez connaître votre point G ?

Vous êtes enceinte ?

La ménopause fait des siennes ?

Vous désiriez en savoir plus la sexualité, sur votre corps ?

Sur celle de votre partenaire ?

2/ LES AUTRES

En fait très peu de personnes sont vraiment épanouies sexuellement.

Pourquoi ?

Parce que nous mettons la sexualité en arrière-plan, sauf au début de nos relations, elle devient comme un acte à faire, voire une activité, un devoir conjugal pour lui faire plaisir !! Nous ne faisons l'amour qu'à un certain moment, à une certaine heure.

Les prétextes : pas le temps, la fatigue, les enfants, la routine etc.

Résultat : nous faisons de moins en moins l'amour

3/ MANQUE DE SEXUALITE QU'ARRIVE T'IL ?

Qu'arrive-t-il lorsque nous avons moins de sexualité :

Nous en avons de moins en moins envie, libido en berne.

Nous sommes irritées, nerveuses.

Nos relations s'effritent pas seulement avec notre partenaire, mais aussi avec nos enfants, nos amis, nos collègues de travail.

Nous perdons confiance en nous.

Nous déprimons.

Nous stressons.

Nous sommes agressifs.

Nous dépérissons, nous tombons malade. **Et oui**

Je vous fais peur ? Vous pensez que j'exagère ?

Côté physique :

Sachez qu'une vie sexuelle active et la sollicitation des muscles du vagin est très importante pour la santé physique féminine. Une longue période de non plaisir détériore le fonctionnement des organes sexuels. La circulation du sang dans le petit bassin ainsi que la production d'hormones sont très faibles causant la sécheresse vaginale, un cycle menstruel déréglé, l'incontinence urinaire, la constipation, des varices... vous voyez ce n'est pas rien.

Côté psychologique :

Nous sommes tous des êtres sexuels depuis notre naissance, et ne vivons, ne réagissons que pour soulager une pulsion. (Freud)

Donc la sexualité est un besoin primaire comme manger ou boire.

Plus vous vous sentirez épanouie sexuellement et affectivement, plus vous vous sentirez remplie d'Amour, plus vous aurez d'énergie dans la vie quotidienne et professionnelle, plus vous aurez de joie à partager avec tous ceux qui vous entourent, plus vous serez sûre de vous, plus vous serez belle, plus vous serez heureuse.

[Rien ne pourra vous arrêter.](#)

4/ QUE FAIRE ?

Que faire pour avoir une sexualité épanouie ?

Les femmes nous aimons les câlins, les attentions, les mots doux, etc.

Et plus avons notre lot de douceur, de sensualité plus notre libido est haute !

Mais nous avons tendance à attendre que quelqu'un nous donne des câlins, des attentions, des mots doux.

Nous attendons l'Homme qui saura nous faire l'Amour.

Nous attendons des Autres, donc si pas Autre ou si l'Autre ne sait pas, nous déplorons.

En fait l'Autre ne saura jamais si vous ne lui dites pas.

Aujourd'hui je veux vous dire :

FEMME PRENEZ-VOUS EN MAIN

(Dans tous les sens du terme)

Découvrez votre corps, aimez- le, apprivoisez- le, faites- lui plaisir, prenez du plaisir avec lui, prenez soin de lui, c'est-à-dire de vous.

Dans vos actions de tous les jours, et en mettant en pratique des choses simples mais efficaces.

Travaillez à développer vos sens pour aller à la découverte de votre sexualité, mais aussi de la nature, vous ouvrir au monde.

La sensualité et la sexualité sont indissociables donc en fait si vous développez votre sensualité, votre sexualité sera meilleure, mais aussi l'amour pour vous-même, pour les autres, et les autres vous aimeront mieux.

La sexualité fait partie de notre vie au quotidien.



5/ COMMENT ?

a) Prenez soin de vous : quelques idées

Se réveiller avant le réveil : est la première chose pour le bien-être, et signifie que le corps est en bonne santé. (Le réveil en fanfare n'est pas très bon pour notre rythme. Donc déjà si vous avez des soucis de réveil, il se pourrait que vous ne dormiez pas assez, nuits agitées, etc. Essayez de boire une tisane avant de dormir, ne regardez pas de films bruyants, ou effrayants (même pour les adultes).

S'étirer comme un chat :

Massez-vous les mains, les bras, les pieds.

Respirez par de grandes respirations abdominales, la respiration profonde permet une meilleure oxygénation et un bon massage des organes internes.

Faites du sport ou de l'activité physique, bougez votre corps

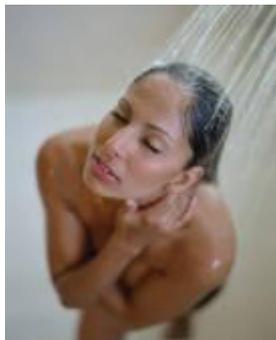
Prenez du temps pour vous

Crémez-vous, une crème de corps, une pour le visage

Faites de votre douche un cérémonial, prenez conscience de votre corps, de l'eau qui coule, du savon, etc ...

Pensez à vous au cours de la journée. Faites des exercices divers

Le soir lisez dans le calme ou prenez un bain



b) Eveillez vos sens :

Chaque sens est tellement important que je pourrais passer des heures sur chacun. Mais pour le moment, je veux juste vous apporter des informations, pour que vous puissiez vous rendre compte de l'importance de nos sens, de notre corps, **et que nous ne pensons pas assez à nos sens.**

La vue: faites une différence entre voir et regarder, apprenez à voir ce qui vous entoure, la beauté de la nature, votre famille, les gens, etc.



L'ouïe : entendre et écouter des sons divers, de la musique, les rires ...



L'odorat : sentir, respirer profondément en conscience



Le goût : manger et prendre plaisir, déguster, parler, chanter, crier, embrasser, mordre. Tout est possible avec la bouche, essayez. Faites-le sans colère avec douceur ...



Le toucher : c'est le sens le plus important. Sans la peau ou le toucher nous mourrons. Découvrez votre corps, votre peau, appréciez-la.



Le 6^{ème} sens : oui, il existe et vous le savez. Vous l'avez déjà ressenti. Exemple : vous prenez le téléphone, pour appeler quelqu'un à qui vous pensez et hop, le téléphone sonne et c'est cette personne. Autre exemple : vous vous réveillez avant que votre enfant ne pleure. Ce sens là aussi se travaille, se développe.

c) Apprenez plus sur votre sexualité.

Quelles sont vos zones érogènes ?

Découvrez-les, découvrez-vous.

Partez à votre découverte.

Caressez-vous, que ressentez-vous ?

Quel endroit vous chatouille ?

A quel endroit ça fait du bien ?

C'est excitant ???

Faites la carte érogène de votre corps.

Caressez, massez, titillez vos seins, votre clitoris

Quelles caresses aimez-vous ? Douces, fortes etc...



6/ CONCLUSION

Peut- être aurez vous des difficultés à appliquer tout ceci.

Le plus dur est souvent de commencer !

Laissez-vous porter.

Peut-être avez-vous déjà expérimenté tout ceci et vous souhaitez progresser ?

Quels sont vos tabous, vos questions, vos souhaits et vos désirs ?

Je vous propose de m'écrire et de me dire ce que vous avez retenu et découvert sur vous-même.

contact@sensualite-sexualite-femme.fr

Appelez-moi pour un rendez-vous : 06.35.22.65.90

Vous pouvez aussi consulter mon site :

www.sexualite-femme.fr

A la page planning vous retrouverez tous mes évènements.

A TRES BIENTÔT.....

Claudie Morizot
coach en sensualité

Copyright claudie Morizot

Claudie Morizot

www.sensualite-sexualite-femme.fr

Coach en sensualité

contact@sensualite-sexualite-femme.fr