



INÉDIT



LE PETIT GUIDE  
DE LA SEXUALITÉ  
ÉPANOUIE

10 clés pour plus de désir et de plaisir



PSYCHOLOGIES

## Nos experts



**PILAR LOPEZ**  
Sophrologue spécialisée en sexologie.  
Son site Internet : [www.k-listo.fr](http://www.k-listo.fr).



**SYLVAIN MIMOUN**  
Gynécologue, andrologue, psychosomaticien, il dirige le centre d'andrologie de l'hôpital Cochin, à Paris. Il est l'auteur, avec Rica Étienne, de *Sexe et sentiments, version homme* (Albin Michel, 2009).



**ALAIN HÉRIL**  
Psychothérapeute, sexothérapeute, il est l'auteur de *Pour développer sa libido* (Éditions Bussière, 2009) et des *Continents féminins, voyage au cœur du plaisir des femmes* (Jean-Claude Gawsewitch, 2008).



**MIREILLE BONIERBALE**  
Psychiatre et sexologue au CHU de Marseille, elle est vice-présidente de l'Association inter-hospitalo-universitaire de sexologie.



**BRIGITTE MARTEL**  
Psychothérapeute, directrice adjointe de l'École parisienne de gestalt, elle est l'auteure de *Sexualité, amour et gestalt* (InterÉditions, 2007).



**DANIÈLE FESTY**  
Pharmacienne spécialisée en aromathérapie, elle est l'auteure, avec Anne Dufour, de *Aphrodisiaques, mode d'emploi* (Marabout, 2004).



**FRÉDÉRIQUE HÉDON**  
Médecin sexologue, elle est l'auteure de *Chagrins d'amour* (Larousse, 2008) et, avec Patricia Dupin, de *La Sexualité féminine* (Flammarion, 1999).

## Petite séance de **sophrologie**

Installez-vous confortablement (assis, allongé, nu ou habillé). Prenez conscience des points d'appui de votre corps (dos, fesses, arrière des cuisses, pieds, etc.), puis laissez votre respiration se calmer. Imaginez qu'à chaque expiration vous creusez un peu plus l'empreinte de votre corps dans le support (lit, chaise, sable...).

### **Détendez chaque partie de votre corps**

**La tête.** Relâchez votre cuir chevelu, votre front et votre visage. Décrivez vos sourcils, votre mâchoire, étalez votre langue dans votre bouche. Sans chercher à les nommer, imaginez que vous rassemblez toutes les pensées parasites qui tournent dans votre esprit et que vous les expulsez à chaque expiration puissante. Videz ainsi votre tête jusqu'à ce que vous la sentiez légère.

**La zone nuque-épaules-bras-mains.** Décontractez les muscles de votre nuque et de votre cou (en bougeant la tête si nécessaire), détendez vos bras. Petite astuce : imaginez que vos omoplates glissent vers le bas de votre dos. Réunissez ensuite vos tensions et évacuez-les en expirant vigoureusement.

**La zone de la cage thoracique.** Relâchez les muscles de votre poitrine et du haut de votre dos, comme si vous ouvriez une fenêtre pour laisser entrer le soleil.

Aérez cœur et poumons par une respiration ample et fluide. Cette zone est symboliquement reliée aux affects et à l'amour. Rassemblez en pensée les émotions et les liens qui vous encombrant ou qui vous restreignent, et débarrassez-vous-en en expirant.

**La zone de l'abdomen.** Relâchez vos abdos et les muscles du bas de votre dos. Imaginez que vos intestins se détendent et deviennent tout lisses. Cette partie du corps est en relation avec notre identité, nos ressources, notre confiance en nous. Rassemblez vos complexes, vos doutes, vos freins et expulsez-les en expirant.

**La zone bassin-fessier-jambes-pieds.** Relâchez tout le bas de votre corps ainsi que vos organes génitaux et les muscles de votre bassin, jusqu'aux orteils. Cette partie de l'anatomie représente symboliquement notre ancrage dans le monde matériel (les plaisirs, la sensorialité). Rassemblez les pensées qui vous empêchent de vous épanouir dans cette dimension puis évacuez-les par de puissantes expirations.

**Appréciez la détente globale** que vous ressentez alors (s'il reste des tensions parasites, n'hésitez pas à répéter les expirations jusqu'à ce qu'elles disparaissent). Écoutez avec attention les sensations de bien-être que procurent un corps et un esprit apaisés. À faire régulièrement.

Pilar Lopez

## Respirez des **particules** de plaisir

**L'objectif : dessiner une nouvelle carte  
de vos zones érogènes.**

**R**elaxez-vous de la tête aux pieds, puis visualisez dans l'air, tout autour de vous, des milliers de particules lumineuses gorgées de plaisir. Donnez-leur des formes, des couleurs, des goûts, des parfums. Enivrez-vous de cette pluie qui tombe sur votre corps.

Inspirez profondément et absorbez ces particules non seulement par le nez mais aussi par tous les pores de votre peau. À chaque inspiration, vous en intégrez davantage. La sensation est grisante, euphorisante, vous flottez dans votre bulle de plaisir.

Poursuivez cette respiration joyeuse et sensuelle en portant progressivement votre attention sur les zones de votre corps titillées par le plaisir. Laissez-vous faire sans juger, enregistrez les sensations et les endroits où elles se manifestent.

Terminez par une visualisation. Projetez-vous en train de jouir de ces (nouvelles) sensations de plaisir dans le cadre d'une relation sexuelle.

Mettez-vous à l'écoute de votre corps et de l'expérience que vous venez de vivre.

Pilar Lopez

**À lire** FEMME DÉSIÉE, FEMME DÉSIANTE  
de Danièle Flaumenbaum (Payot, 2006).

## Projetez votre **film**

Les rêveries érotiques sont un excellent moyen d'identifier les chemins qui mènent au plaisir et les obstacles qui lui font barrage, tels que les inhibitions ou les désirs inassouvis. Choisissez un moment de solitude, et un endroit calme et agréable. Laissez-vous aller à une douce somnolence, puis **imaginez que vous vous trouvez devant une porte qui ouvre sur « le pays du plaisir »**, lieu où tous les fantasmes sont admis. Visualisez-en le plus de détails possible. Installez-vous dans un coin qui vous attire particulièrement et laissez venir à vous une personne : votre partenaire érotique. Portez votre attention sur son apparence, sur ce qu'il dégage, ainsi que sur vos émotions et vos sensations. Savourez les ingrédients de cette première rencontre (contact, odeurs, regards, caresses), puis faites l'amour avec cette personne de toutes les façons dont vous avez envie, sans censure ni tabou. Ensuite, séparez-vous, prenez le chemin du retour et fermez la porte derrière vous. Posez-vous alors ces questions : qu'ai-je appris sur moi ? Qu'ai-je vraiment aimé ou trouvé excitant ? Quels sont mes « freins » ? Qu'ai-je envie de modifier dans ma sexualité et comment pourrais-je le faire ? Vous pouvez réaliser un nouveau film autant de fois que vous le désirez.

Pilar Lopez