

LE GUIDE PRATIQUE DE L'INTIMITÉ



HELLO HÉDONÉ

L'OBJECTIF

SE RASSURER, DÉCOMPLEXER,
DÉCULPABILISER, S'ÉPANOUIR,
S'AMUSER, SE SENTIR AIMÉ.E...

POURQUOI ?

L'INTIMITÉ ET LA SEXUALITÉ
SONT FLUCTUANTES DANS LE TEMPS
ET AVOIR CERTAINS OUTILS POUR LES
NOURRIR AU QUOTIDIEN EST IMPORTANT

DANS CE PETITE GUIDE DE L'INTIMITÉ, J'AIMERAIS PARLER DU DÉSIR OU DE SON ABSENCE, DES DÉCALAGES D'ENVIES ET DE LA CHARGE MENTALE QUE NOUS AVONS AU QUOTIDIEN.

À LA FIN DE LA JOURNÉE NOUS EN SOMMES TOUS AU MÊME POINT: LE STRESS, LA ROUTINE, LA FATIGUE PRENNENT LE DESSUS ET LA SEXUALITÉ EST RELÉGUÉE AU SECOND PLAN

C'EST NORMAL HUMAIN

SI ON ARRÊTAIT DE SE TRACASSER ET QU'À LA PLACE ON SE POSAIT JUSTE LES BONNES QUESTIONS ?

UNE SEXUALITÉ ÉPANOUIE NE SE RÉFÈRE PAS À LA QUANTITÉ DES RAPPORTS, MAIS PLUTÔT À LA QUALITÉ DE L'INTIMITÉ DANS LE QUOTIDIEN

On s'accorde une pause et on fait le bilan

Lisez les instructions ci-dessous et répondez en remplissant chaque espace fourni avec des mots et sensations qui vous viennent à l'esprit.

Est-ce que je communique avec tendresse
sur mes envies
à mon partenaire ?

Quelle place accordons-nous à la
sexualité dans notre vie commune ?
Comment cette place a-t-elle évolué ?
Comment voulons-nous qu'elle évolue ?

Quelles sont les habitudes que j'aime dans
notre sexualité ?
Quelles sont celles que je
souhaiterais changer ?

Qu'avons-nous encore à explorer ?

Conseils et astuces

1.

Apprenez le langage amoureux de votre partenaire

Nous ne réagissons pas tous au même langage amoureux.

Certaines personnes vont se sentir aimées en recevant des compliments, des cadeaux, des caresses, lorsqu'on leur rend service ou que l'on passe un moment de qualité avec elles...

Chacun développe son langage en fonction de l'éducation reçue.

Connaître votre langage amoureux et celui de votre partenaire peut vous aider à ressentir une intimité plus forte pour votre partenaire, ce qui animera votre désir.

2.

Se toucher avec intention

Repenser la façon dont nous nous touchons au quotidien est une belle manière de mettre de l'érotisme dans son couple. Une caresse ou un baiser à la volée sans mettre de l'intention se ressent et n'est pas favorable à l'intimité.

Un conseil : touchez et embrassez votre partenaire lorsque vous en avez vraiment envie, en le regardant dans les yeux et en ressentant le contact. Cela animera votre désir et votre amour pour lui.

Conseils et astuces

3.

Se détendre pour être ouvert au fait de recevoir

La relaxation est un ingrédient clé de l'intimité.

Si les deux partenaires sont détendus, ils sont plus susceptibles d'être présents dans l'instant et donc capables de se connecter.

Dans le quotidien parfois vous aurez envie de donner, et parfois plus susceptibles d'avoir uniquement envie de recevoir. Il n'y a aucun problèmes à ça et au contraire, relayez-vous sereinement en étant à l'écoute de l'autre et de vos envies. Assurez-vous que la personne qui reçoit est capable de se détendre et de s'ouvrir complètement à vous.

4.

Faites une petite pause

Juste avant de passer la porte d'entrée, faites une mini pause et posez-vous les questions suivantes : comment je me sens ? Est-ce que je suis contrarié.e ou stressé.e à propos de quelque chose ? De quoi j'ai vraiment envie maintenant / ce soir ?

Le fait de le savoir et de pouvoir ensuite l'exprimer vous permettra de faire entrer votre partenaire dans votre intimité, peu importe l'ambiance de la soirée.

LES ACCOMPAGNEMENTS

Pourquoi consulter ?

Problèmes dans le couple (relation, plaisir, désir, sexualité, transitions de vie, attentes mutuelles, communication, conflits...), baisse de désir, troubles de la libido, difficultés à avoir un orgasme, trouble de l'érection, éjaculation précoce, douleurs lors des rapports sexuels, vaginisme, confiance en soi, sexualité post-partum, retrouver du plaisir dans la sexualité... Tous les rendez-vous sont en visioconférence sur la plateforme ZOOM.

La sexothérapie

En consultation, nous nous concentrons sur vous, votre histoire et vos ressentis. C'est un espace d'écoute, de confiance et de non-jugement où nous discuterons en profondeur pour trouver ensemble les meilleurs exercices et pratiques adaptés à votre situation. L'objectif : vous aider à retrouver une connexion saine et épanouissante avec votre sexualité. Tous les rendez-vous sont en visioconférence sur la plateforme ZOOM.

Les tarifs :

60€/45 minutes

35€/30 minutes

La thérapie de couple

La thérapie de couple vous donne l'occasion de vous questionner sur l'évolution de votre intimité, de votre complicité et de votre contact charnel au fil du temps. Elle vous permet de renouer le dialogue et d'améliorer votre capacité d'écoute mutuelle. Tout au long de ce processus, vous apprendrez à mieux exprimer vos besoins profonds et à être plus attentif aux attentes intimes de votre partenaire. Tous les rendez-vous sont en visioconférence sur la plateforme ZOOM.

Les tarifs :

100€/1H

Les ateliers en ligne

La vie de couple est une aventure merveilleuse mais elle peut parfois être difficile à naviguer. Les ateliers sur les couples et l'intimité vous offrent des outils pratiques pour renforcer votre relation, améliorer votre communication et redécouvrir votre intimité. Tout est en ligne, ce qui signifie que vous pouvez apprendre depuis chez vous et à votre rythme !

Le Club Hédoné

Découvrez le Club Hédoné, un accompagnement collectif sur 5 semaines pour vous aider à aller vers une sexualité épanouissante qui vous ressemble. Rejoignez-nous en ligne via la plateforme ZOOM et apprenez tout ce dont vous avez besoin pour vivre une vie intime épanouissante et authentique.



Je vous remercie d'être allé au bout de la lecture de ce guide.

Entretenir l'intimité dans le couple oblige à ralentir et à se poser les bonnes questions afin de se rendre disponible émotionnellement et physiquement de manière positive pour l'autre.

ce n'est pas évident et c'est un défi du quotidien.

Si vous souhaitez approfondir je serais heureuse de vous soutenir dans cette démarche.

Avec toute mon affection,

Gabrielle