

WOOBOOK

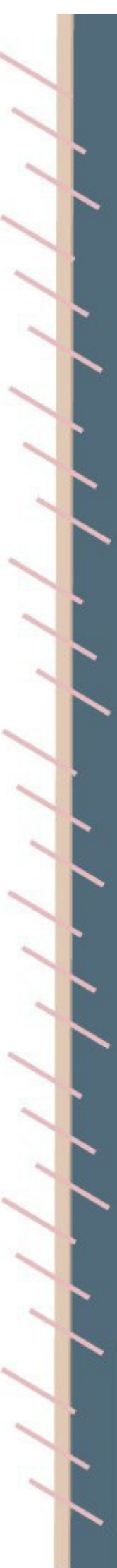
30 JOURS POUR REPRENDRE LE
CONTRÔLE DE TON CORPS, DE
TON COUPLE ET AVOIR UNE
VIE INTIME ÉPANOUIE

MODULE 3 :
LA SEXUALITÉ



DES PLANTES
& CO

Ce qu'il faut retenir de
ce module :



Podcast 1 : Le plaisir féminin ; En fonction de l'image que l'on va avoir autour du "sexe" le plaisir sera facilement atteint et accessible, on sera plus à l'aise avec notre corps et être plus à l'aise avec le mari. Il ne faut pas se focaliser sur l'orgasme ou le point G pour chercher à l'atteindre, on peut ressentir du plaisir sans eux. Pour pour ressentir un maximum de plaisir il faut se déconnecter psychologiquement, se libérer et vivre le moment.

Podcast 2 : le déplaisir féminin ; De nombreux troubles peuvent-être à l'origine et souvent cacher des problèmes traumatiques, relationnels, psychologiques. En fonction de nos représentations et celle de notre mari, la sexualité est perçu vécu comme une chose plus ou moins mauvaise utile, respectueuse et sécurisé.

La pornographie a un impact négatif sur la sexualité banaliser la femme se voit aujourd'hui comme un objet nous avons tellement de notion vis-à-vis de la sexualité qu'on peut avoir des angoisses

Connaître son corps, dialogue avec son époux et un sexothérapeute, permet de faire un lien et éviter des conséquences sur sa sexualité et sur sa santé.

Podcast 3 : les zones érogènes ; les zones érogènes sont des récepteurs sensitifs sur la peau, ils sont stimulés par des caresses, des baisers et ils sont beaucoup plus sensibles chez les femmes.

Le top 10 des zones érogènes des femmes sont : le clitoris, le vagin, la bouche et les lèvres, les seins, les mamelons, l'intérieur des cuisses, la nuque, les oreilles et le bas du dos

Le top 10 des zones érogènes des hommes sont : Le pénis, les testicules, la bouche, les lèvres, l'intérieur des cuisses, le haut de la nuque les mamelons, le périnée, la nuque et des oreilles.

Il faut connaître les zones érogènes que ton mari aime et vis versa afin de les stimuler et atteindre un certain niveau d'excitation.

Podcast 4/5 : Les préliminaires ; Ils sont important et sert à faire monter en excitation, avant d'arriver à la pénétration, c'est un besoin pour la femme car elle à besoin de prendre son temps pour apprécier d'avantage. Il rentre dans la phase 1 du rapport : La sensualité.

Il faut expliquer avec douceur à l'époux que tu as besoin de cela, pour apprécier d'avantage ce moment partager.

Podcast 6 : Les caresses ; beaucoup d'hommes manifeste un réel refus aux caresses parce qu'ils ont été durement, il faut donc le faire afin d'apprendre à ton mari ces petits gestes qui peut faire beaucoup de bien. les caresses créer un bien-être ça soit le fait de caresser de se faire caresser.

Le moyen des caresses ce fait avec les mains (tu peux le faire avec les pieds ou la bouche ou la langue) selon la pression, des nombres de doigts, le rythme, la position des doigts, le mouvement, on distingue plusieurs types de caresses, la main plume, le pointiller, la pas de moineau et d'autres

Podcast 7 : Comment être après les rapports ; Après la phase 2 lors du rapport à proprement dit, la phase 3 est la phase de béatitude, les liquides sont sortis, vous êtes tous les deux dans un état de bien-être et le corps reprends "forment", c'est le meilleur pour se dire des mots doux, se blottir l'un contre l'autre, savourer se moment intime.

Podcast 8 : Les plantes qui "aident" : Le Ginseng, le gingembre (pour les hommes), le coffret féminin (pour les femmes), le souchet comestible (pour les hommes)

Podcast 9: les différents troubles sexuels ;

Le vaginisme qui est une contraction forte et involontaire qui rend impossible la pénétration.

La "frigidité" incapacité à éprouver du désir pendant les rapports et de manière répétée

La sécheresse vaginale : Les douleurs pendant les rapports dus au manque de lubrification

Les douleurs pelviennes lors de la pousse du vagin qui donne des douleurs

Podcast 10 : L'orgasme ;

L'orgasme clitoridien trouve son point de départ au clitoris, l'orgasme vaginal trouve son point de départ au vagin.

Le point G et une découverte du docteur Grafenberg en 1950 et il a donné son initial à ce point, les sexologues disent qu'il est à 5 cm à l'intérieur du vagin.