



Présentation



Réduire/agrandir



Partager



Surbrillance



Pivoter



Annoter




# PLAYBOOK

HÉRITAGES &

CONDITIONNEMENTS



A photograph of several pink roses wrapped in clear plastic, set against a warm, brownish-gold background. The roses are in various stages of bloom, with some showing vibrant pink petals and green leaves. The lighting is soft, creating a gentle glow around the flowers.

Is it ur truth?

# **PARTIE** INTROSPECTION

Tu trouveras sur les prochaines pages quelques pistes de réflexion pour mettre des mots sur ta sexualité et mieux comprendre ses mécanismes. Prendre conscience de tes émotions et réflexes de pensée est une première étape importante.



**La sexualité c'est quoi pour toi ?** (*moyen d'expression? explorer qui tu es? connexion à l'autre? pulsion? animal ? autre état de conscience ? tout ?*)

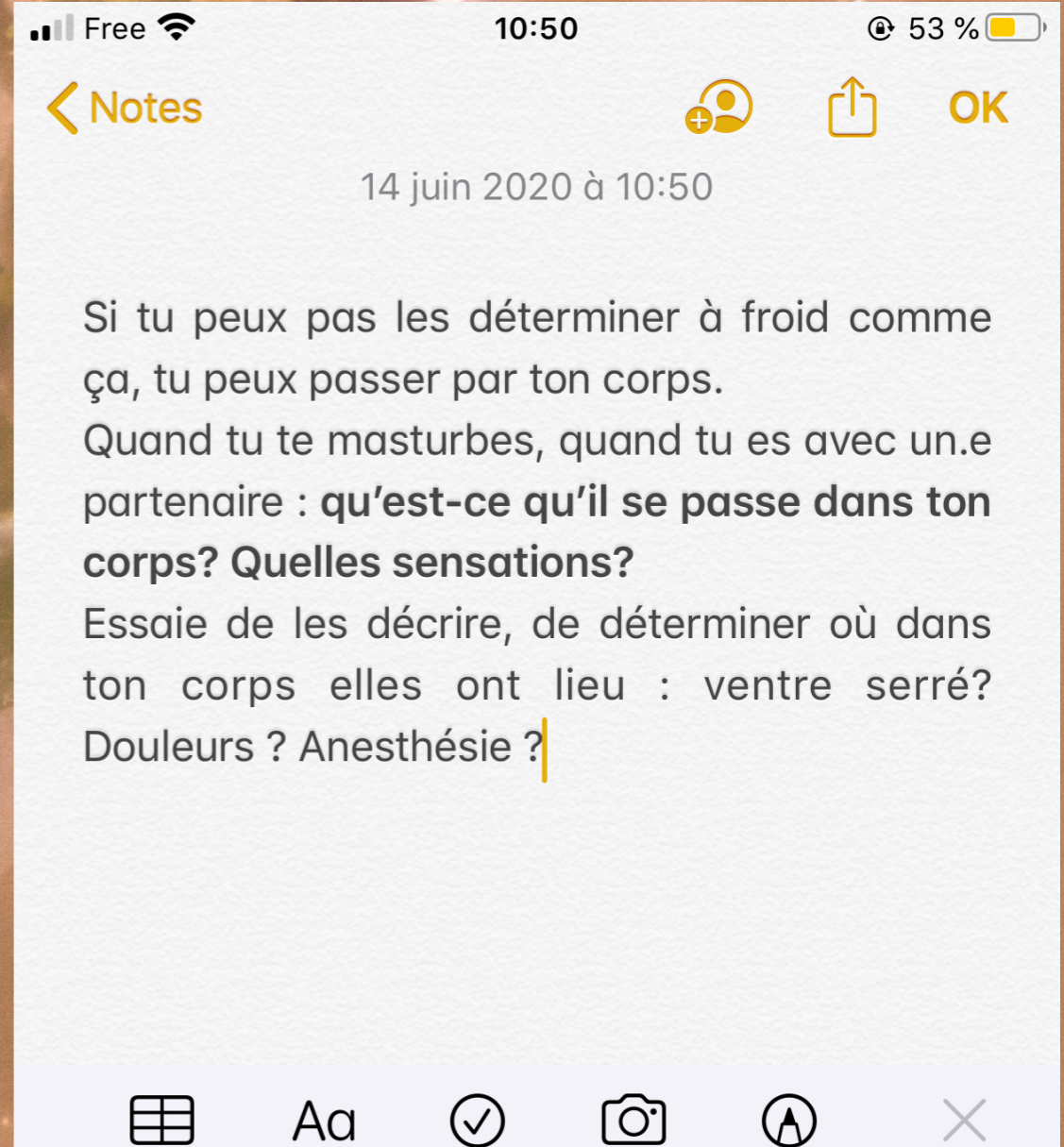
**Quelle place a ta sexualité dans ton quotidien? Ta vie? Comment s'exprime-t-elle ?**

**Penses-tu être ta.ton véritable toi sexuel.le ?**



**Quel évènement t'a marqué.e ? Comment marque-t-il encore ta sexualité?**

**Quelles émotions ? D'où viennent ces émotions?**





**C'était comment chez toi ? T'as reçu quelle éducation, entendu quels messages?**

**Comment ça t'a marqué.e? Comment elle s'exprime aujourd'hui ?  
Est-ce que ça te sert aujourd'hui ?**

**Ça ressemblerait à quoi si tu embrassais ta sexualité à 100% ? Sans aucune peur, trauma, à priori, culpabilité.**

**Comment tu l'exprimerais (attitude, verbalement, apparence, relations, boulot...)?**



**Quels rôles tu endosses aujourd'hui dans ta sexualité?** ( *salope, vierge, dieu/déesse, soumis.e, dom, passivité...*)

**Quand as-tu commencé à les endosser? Pour quelle raison ?**

**Est-ce qu'ils te servent ?**



**Comment déconstruire tout ça aujourd'hui ? Qu'est-ce que ça t'apporterait de déconstruire et reconstruire TA vérité ?**

**Comment ça s'exprimerait concrètement ? En solo? À deux?**

**Quelles habitudes voudrais-tu mettre en place?**




**Est-ce que tu ressens quelconque pression aujourd'hui, autour de la sexualité/du rapport sexuel ?**

**Comment cela affecte tes rapports? Ton rapport à ton plaisir, à ton corps?**

**Comment l'aborder avec ton.ta partenaire?**





MESSAGES

maintenant

Peut-être : your higher self  
it's already within u

# PARTIE PRATIQUE

La réflexion est une première étape qui permet de déconstruire des façons de penser et de cibler des envies, mais c'est par le corps et la pratique que les choses se mettent en place. Dans ce guide, tu trouveras un concept d'idées à incarner et à intégrer à tes habitudes. Dédie un moment de ta journée à ces exercices pratiques pour développer et ancrer ton potentiel orgasmique.



# APPRENDRE À RECEVOIR – DE SOI MÊME ET DE QUELQU'UN D'AUTRE

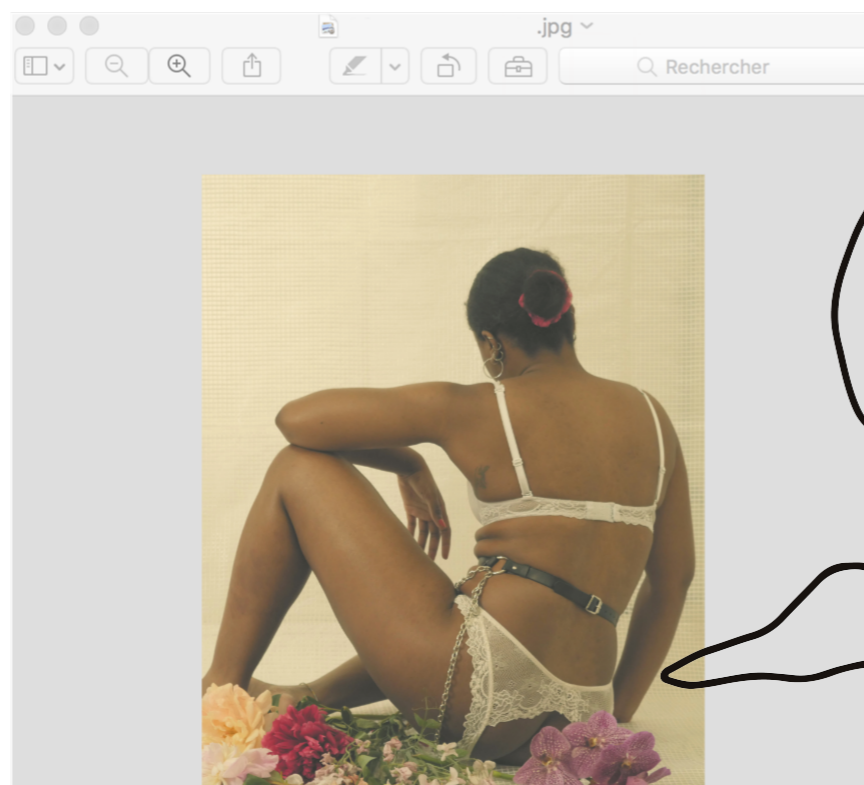
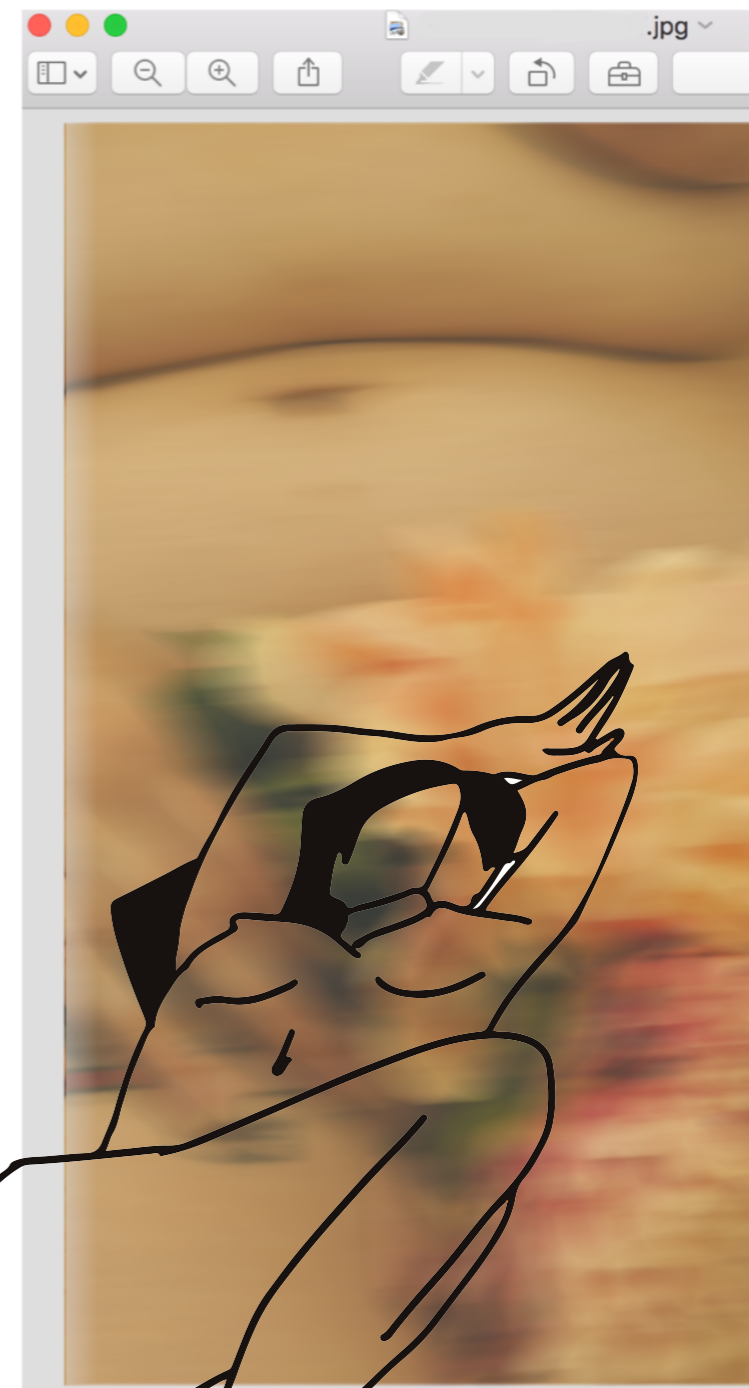


♥ solo ♥ ♥ à deux      Level de love ♥♥♥♥

La prochaine fois qu'on te fait un compliment  
ou qu'on t'offre un cadeau dit juste merci.

Fais toi des cadeaux, des moments.  
Accepte de recevoir sans réciproquer.  
Donne sans attendre en retour.  
Reçoit sans culpabiliser.

[Lien méditation](#)

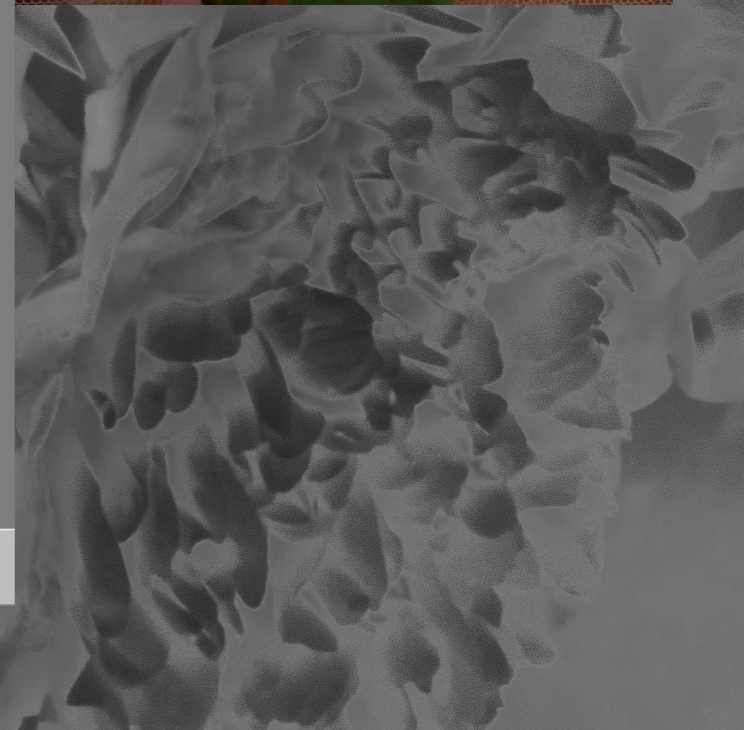




# 2/ AVOIR DES MOMENTS D'ÉGOÏSME ASSUMÉ

♥ solo ♥ ♥ à deux    Level de love ♥♥♥♥♥

Prépare un moment, d'amour solo ou de self-love, entièrement dédié à toi.  
Coupe ton téléphone, ferme ta porte à clé, prends 10 minutes, 1 heure, 1 jour dédié à toi et **seulement toi.**





A photograph of several pink roses in various stages of bloom, enclosed in a clear, crinkled plastic bag. The roses are set against a light brown, textured background. The lighting is soft, highlighting the delicate petals and green leaves.

Notes, ressentis, émotions, blocages, idées...