

PLAYBOOK

**LÂCHER PRISE+**  
**PRÉSENCE+**  
**MOUVEMENT**



# PARTIE

Introspection — Modifié ▾

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.

# INTROSPECTION



Qu'est-ce qui constitue un cadre de confiance pour toi ? De sécurité?

Pragmatique

Psychologique

Sur quels aspects as tu lâché prise dans ta vie? Qu'est-ce que t'apporte ce contrôle?

Comment sortir de ta zone de confort ?



# PARTIE

Pratique — Modifié ▾

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 des 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.

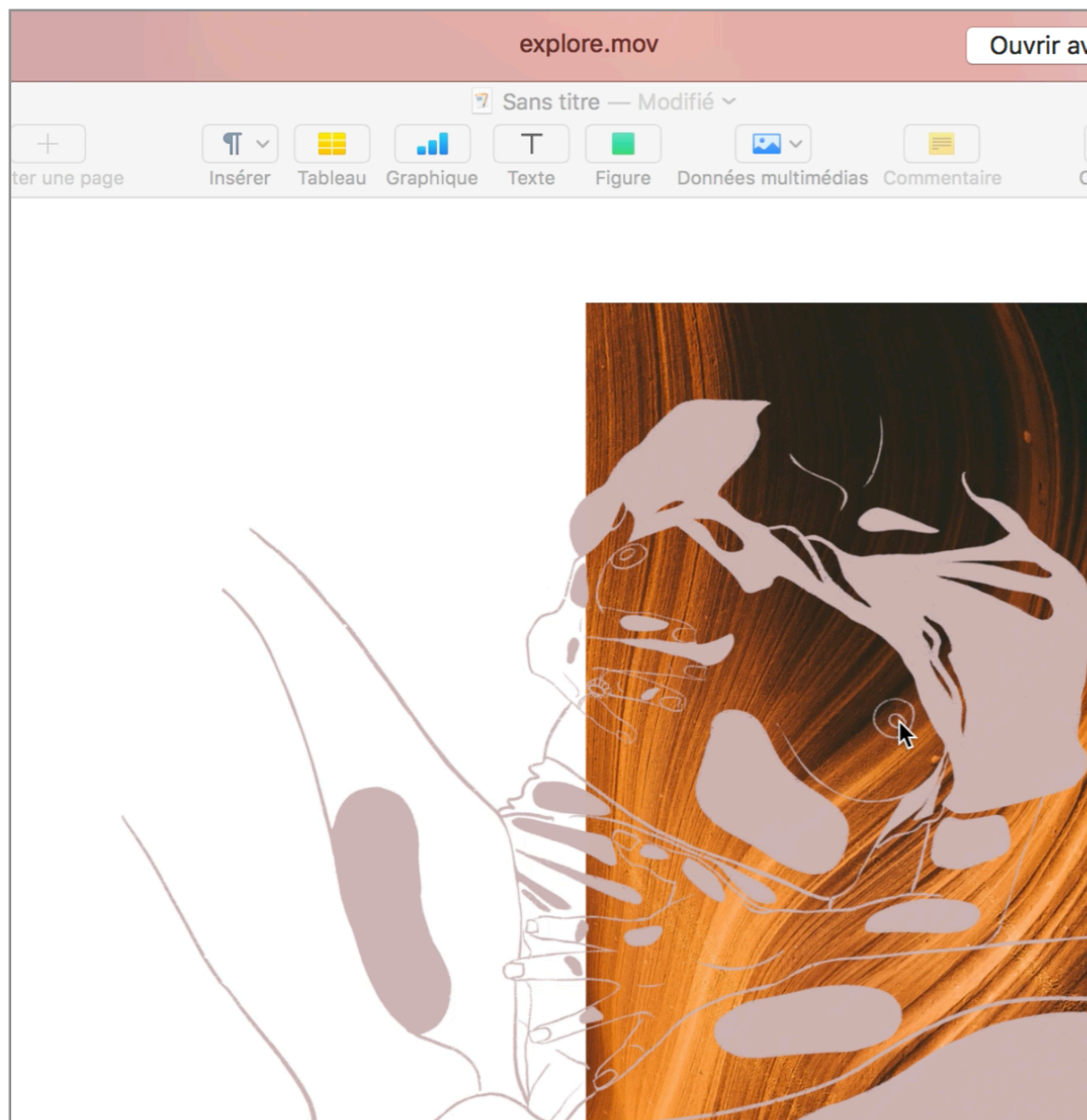
# PRATIQUE





# NE FAIS PAS DE L'ORGASME UN BUT, MAIS UNE EXPLORATION

♥ solo      Level de love ♥♥♥♥♥



Tente des nouveaux trucs sans but précis mais **avec curiosité**. L'idée ici c'est pas l'intensité mais justement **lâcher prise** sur le fait que tout doive procurer un plaisir de ouf. La différence entre le but et l'intention est la présence à tout ce qui peut arriver.

À test :

- ~ Humping, pommeau de douche, serrer les cuisses, sextoys, jade egg...
- ~ Être complètement, entièrement décontracté.e
- ~ Faire une méditation orgasmique,
- ~ Respirer profondément,
- ~ Switcher de position ou de rythme (l'inverse de ce que tu as l'habitude)
- ~ Focus sur plaisir et sensations

< Notes

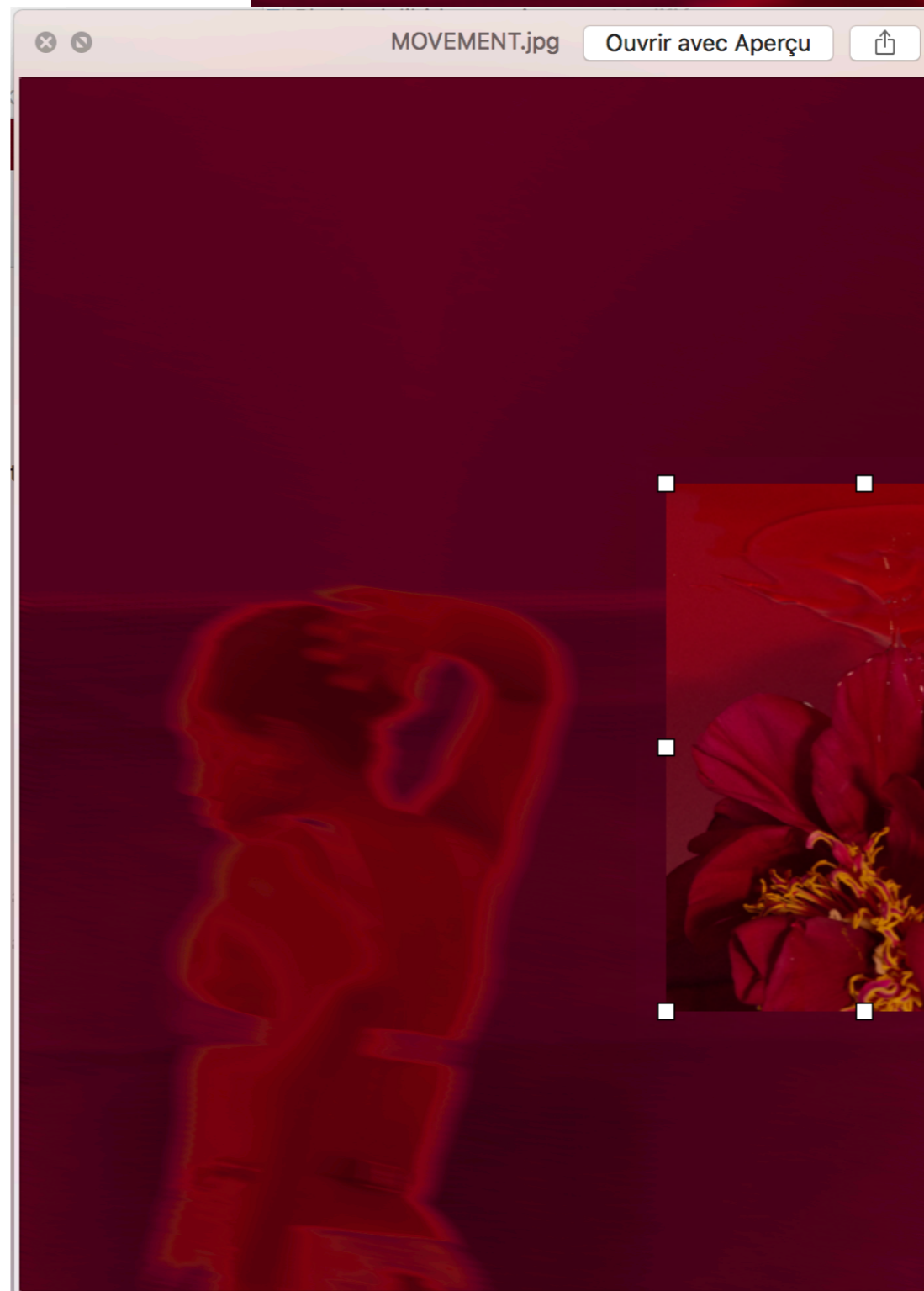


26 avril 2020 à 14:00

*Touche avec conscience, masse avec  
patience, explore avec intention.*



**DANSE**  
**RESPIRE**  
**CRIE**  
**BOUGE**





# 2/ LÂCHER PRISE : DANSE, RESPIRE, CRIE, BOUGE

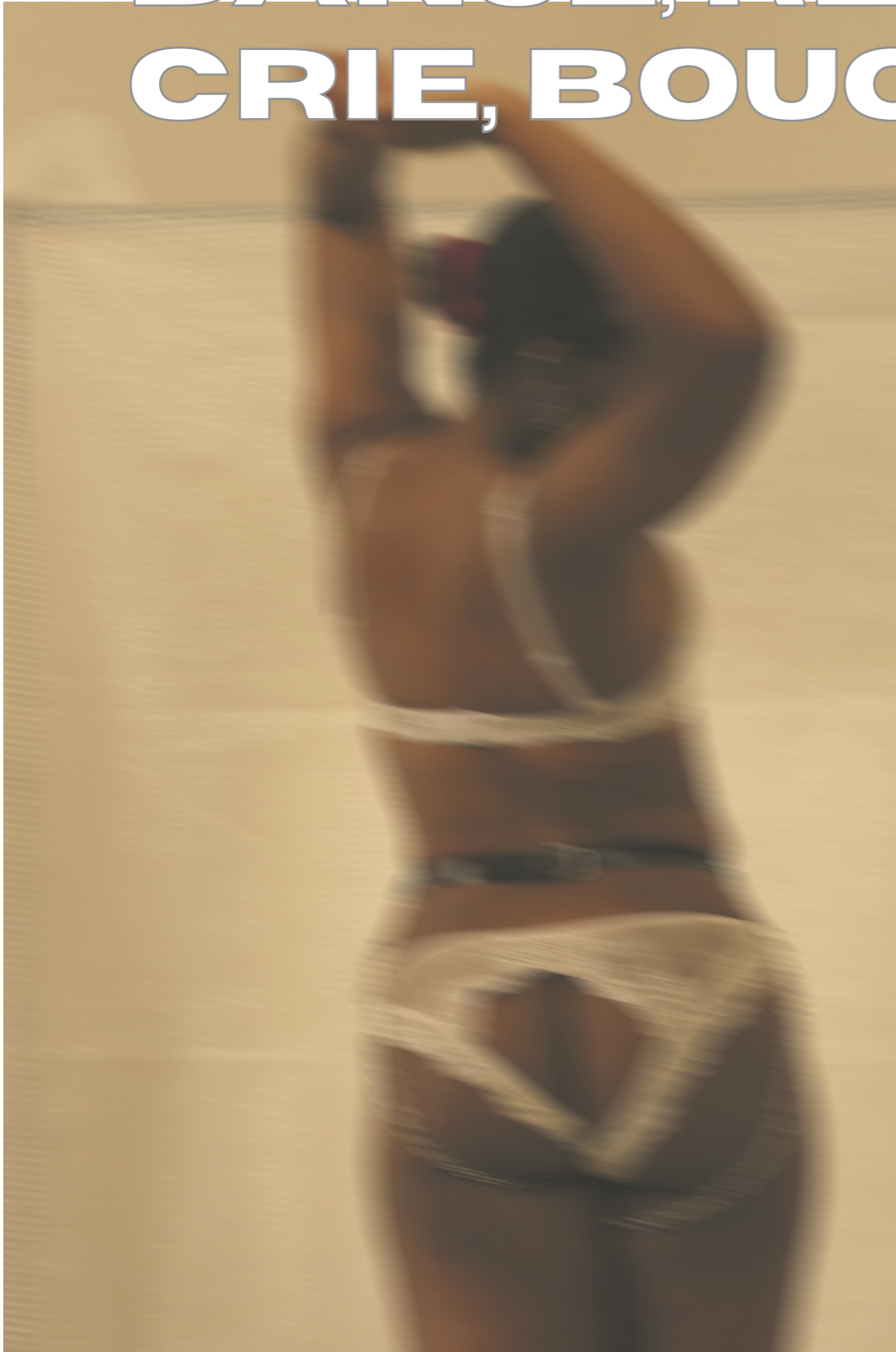
Level de love ♥♥♥♥

♥ solo ♥♥ à deux

- ~ Mets de la musique et laisse bouger ton corps instinctivement.
- ~ Pratique un art ou une activité sans but d'un résultat de performance ou visuel, mais pour ce que tu ressens quand tu le pratiques, ce que tu découvres sur toi-même.
- ~ Fais du bruit ! Crie et/ou tape dans ton oreiller ou si tu peux aller dans un endroit où ya sonneper, vas y et chante, crie, masturbe-toi et pousse les cris de plaisir et de jouissance que tu ressens au max. Y'a des ateliers du rire, y'a des ateliers de respiration où tu exprimes toutes tes expressions comme elles viennent, y'a des endroits où casser plein de trucs avec de la musique super fort...  
LEVEL UP : la même chose avec des gens autour !

♥ Pendant l'acte c'est laisser son corps s'exprimer : peut-être que parfois tu auras envie d'onduler, de bouger, et parfois d'être immobile. Chaque état de ton corps apporte des sensations différentes.

♥ Test d'autres positions et bouge aussi quand tu te touches en solo : fait des mouvements de va-et-vient avec ton bassin, ton corps entier, redressé.e sur les genoux...



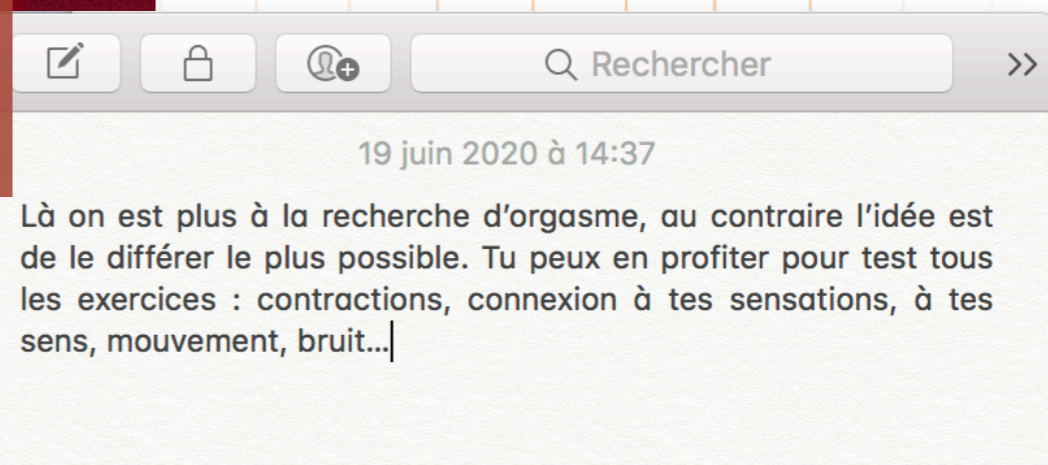
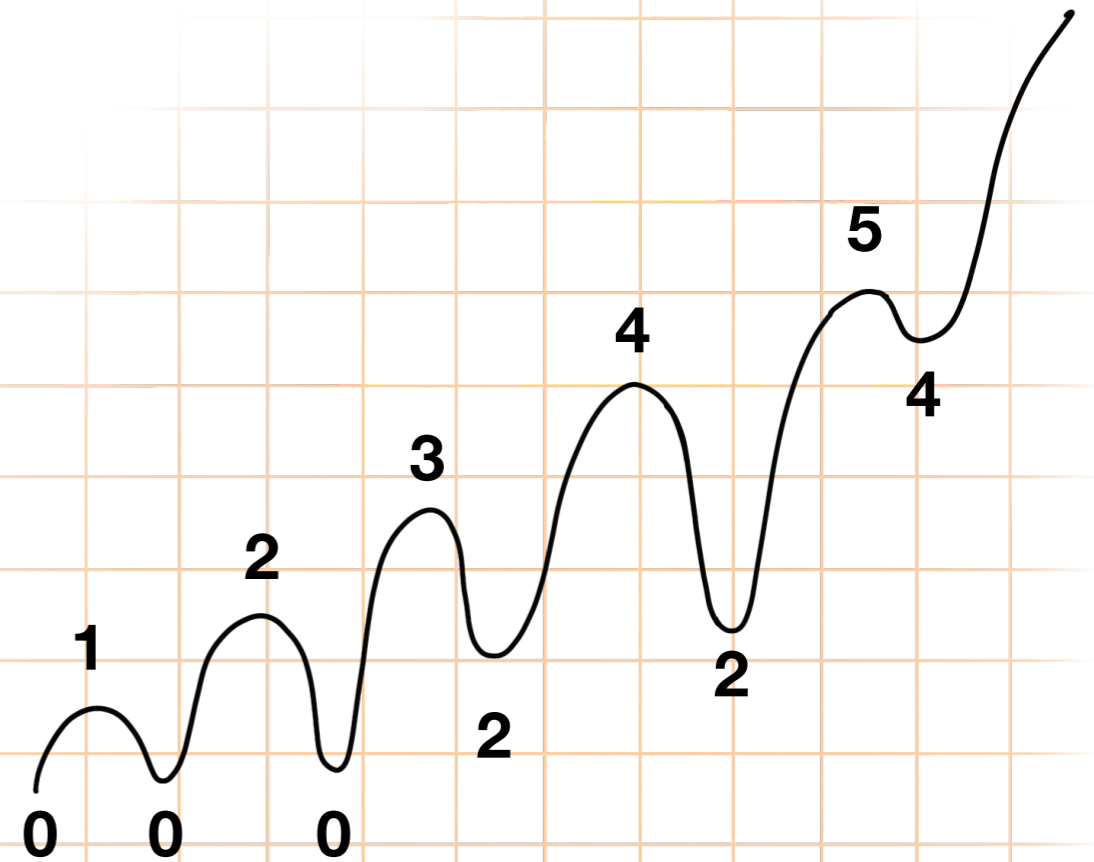


# 3/ EDGING

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

Si 0 est aucune excitation et 10 l'orgasme, il existe 10 paliers de plaisir entre les deux. L'idée est de passer par chaque, et de redescendre à celui d'avant avant de se diriger vers le suivant. Quand tu arrives à 9, restes-y le plus longtemps possible : t'as atteint «l'état orgasmique». Si tu fais ça à deux, c'est plus simple qu'une seule personne le fasse à la fois.

Si jamais tu sens que ton excitation ne remonte plus une fois redescendue au palier précédent, n'hésite pas à te stimuler autrement en même temps : visuellement, avec du son, en sexting... pour qu'elle ne repose pas seulement sur la stimulation physique.





The background of the image is a close-up of a wood grain, showing wavy, concentric patterns in shades of brown and tan. A white rectangular box with a dashed blue border is positioned in the lower half of the image. Inside this box, the text "Notes, ressentis, émotions, blocages, idées..." is written in a black, sans-serif font.

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