

# PLAISIR FEMMININ

SANDRA SEXOTHERAPEUTE

---



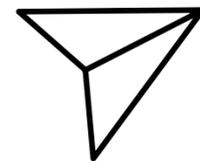


# Je suis qui ?

- SEXOTHERAPEUTE & INFIRMIERE
- ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL, COUPLE OU GROUPE EN VISIO OU PRÉSENTIEL



BAUME LES DAMES



SANDRA.SEXOTHERAPEUTE

# UN MOT POUR

MA TÊTE

MON CORPS

MON COEUR

MON SEXE



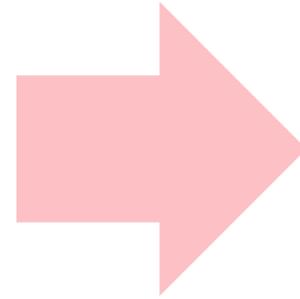
**C'EST QUOI  
LE DESIR ?**

# LE DESIR SEXUEL

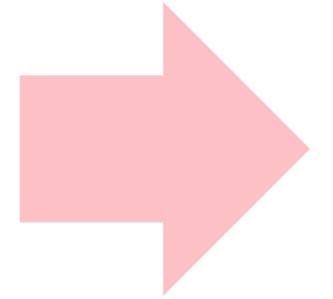
- Sensation d'attraction pour une personne ou une situation.
- Mobiles de l'activité sexuelle
- Les pulsions
- La libido
- Excitation sexuelle

Pour les femmes le désir émotionnel est plus important que le désir sexuel.

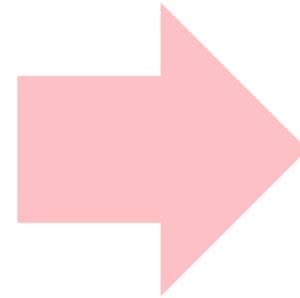
DESIR



EXCITATION



ORGASMES



RESOLUTION



**SATISFACTION SEXUELLE**

# LES ETAPES

DESIRANT(E)

DESIRE(E)

DESIRABLE

# LES CAUSES

- Problème d'excitation sexuelle
- Douleurs
- Pas de plaisir
- Pas ou peu d'orgasme
- Ménopause
- Manque de pensées érotiques
- Maladies
- Problème relationnels

# LES CONSÉQUENCES

- Manque d'énergie vitale
- Diminution des rapports sexuels
- Tension dans le couple
- Manque de connexion avec le partenaire
- Infidélité/tromperie
- Peur de perdre l'autre
- Douleur lors de la pénétration
- Le partenaire : manque de confiance en soi

# **PRACTIQUE GUIDÉE PAR LE TOUCHER**





**C'EST QUOI  
L'ORGASME ?**

# LES ORGASMES

CLITORIDIEN

COL DE L'UTERUS

VAGINALE

ANAL

MAMMAIRE

TANTRIQUE

# LES CAUSES

- Education répressive culpabilisante
- Manque de connaissance du corps
- Peur de l'inconnu
- Manque de lâcher prise
- Traumatismes
- Pas assez d'excitation
- Obligation de performance
- Stress
- Partenaire maladroit

# LES CONSEQUENCES

- Frustration et culpabilité
- Manque de confiance en soi
- Ne pas se sentir normale
- Baisse de désir
- Manque de connexion avec le partenaire
- Frustration et culpabilité du partenaire

# LES SOLUTIONS

FANTASY      LE SON DU DESIR

LIVRES EROTIQUES

ERIKA LUST      SEXTOYS

SEXOTHERAPIE



**SE CONNECTER  
A SA YONI**

**J'OUVRE PLEINEMENT ET J'ACCUEILLE PLEINEMENT**



**MERCI**