

Carnet d'introspection – Oser parler de vos envies sexuelles

*Prenez un instant pour vous. Respirez. Répondez à ces questions sans chercher la perfection.
Laissez venir les mots qui vous traversent : ils ont toujours quelque chose à vous dire.*

1. Se reconnecter à votre corps

1. Quand vous pensez à votre corps, quels mots vous viennent spontanément ?
2. Dans quels moments de votre journée sentez-vous votre corps vivant, vibrant, présent ?
3. Quelles sensations reviennent souvent en vous ? (tension, chaleur, légèreté, lourdeur, plaisir...)
4. Y a-t-il une partie de votre corps que vous avez du mal à habiter ou à aimer ? Pourquoi ?
5. Si votre corps pouvait parler, que vous dirait-il aujourd'hui ?

2. Explorer vos envies

6. Qu'est-ce qui éveille votre désir — en dehors du contexte sexuel ? (une ambiance, un parfum, une attitude, un regard, un souvenir...)
7. Qu'aimeriez-vous redécouvrir, expérimenter ou oser dans votre intimité ?
8. Qu'est-ce qui vous empêche aujourd'hui d'exprimer pleinement vos envies ?
9. Qu'est-ce qui vous met en confiance pour parler de sexualité ?
10. Quelle place aimeriez-vous que le plaisir prenne dans votre vie ?

3. Identifier vos peurs

11. Qu'est-ce qui vous fait peur à l'idée de parler de vos envies à votre partenaire ?
12. Quelles expériences passées influencent encore votre façon d'aborder le sujet ?
13. Quelles réactions craignez-vous le plus de votre partenaire ?
14. Et au contraire, quelle attitude de sa part vous aiderait à vous sentir en sécurité ?
15. Quelle serait, selon vous, la plus grande conséquence positive si vous osiez parler plus librement ?

4. Trouver vos mots

16. Si vous pouviez commencer une phrase par « J'aimerais... », que diriez-vous ?
17. Quelles trois choses aimeriez-vous exprimer à votre partenaire au sujet de votre intimité ?
18. Quelles phrases douces pourriez-vous utiliser pour parler de vos désirs sans créer de malaise ?
19. Quels mots aimeriez-vous entendre de la part de votre partenaire pour vous sentir comprise et désirée ?
20. Quelle intention aimeriez-vous poser avant votre prochaine conversation intime ?

5. Imaginer le dialogue

21. Où aimeriez-vous que cette conversation ait lieu ? (dans quel lieu, quelle ambiance, quel moment ?)
22. Quel ton souhaitez-vous adopter : tendre, joueur, curieux, posé ?
23. Quelle phrase d'ouverture pourriez-vous utiliser pour aborder le sujet ?
24. Comment aimeriez-vous que cette conversation se termine ?
25. Si tout se passait exactement comme vous le souhaitez, que ressentiriez-vous à la fin ?

6. Pour conclure

- 26. Qu'avez-vous découvert sur vous-même à travers ces questions ?
- 27. Quelle envie ou prise de conscience avez-vous envie d'honorer dans les jours à venir ?
- 28. Quelle première petite action pouvez-vous poser pour aller vers plus d'authenticité dans votre intimité ?

Si ces questions font écho en vous, si vous sentez le besoin d'être accompagnée pour aller plus loin, je vous reçois en consultation, seule ou en couple, pour remettre de la communication, de la confiance et de la vie dans votre intimité.

Sandra-frieden-sexotherapeute.com