



CARTES INTIMES



POUR EXPLORER VOTRE INTIMITÉ, VOTRE DÉSIR ET VOTRE RELATION À VOUS-MÊME.

sandra-frieden-sexotherapeute.com

24
CARTES



INFO SEXO

pas un luxe.
confort, du
confiance.

SANDRA-FRIEDEN-SEXOTHERAPEUTE.COM

EXERCICE MAISON

Crée ton coin
cocon intime.

SANDRA-FRIEDEN-SEXOTHERAPEUTE.COM

INTROSPECTION

QUEL ESPACE
SEXUALITÉ OCCU
T-ELLE DANS TA

SANDRA-FRIEDEN-SEXOTHERAPEUTE.COM

PLAISIR

DÉCOUVRE UNE
NOUVELLE SENSATION

INFO SEXO

LA SATISFACTION
SEXUELLE EST

CITATION

L'INFIDÉLITÉ N'EST
PAS QUE PHYSIOLOGIQUE

1 — INTROSPECTION

**“QU’EST-CE QUI
NOURRIT TA
SATISFACTION
SEXUELLE
AUJOURD’HUI ?”**

SANDRA-FRIEDEN-SEXOTHERAPEUTE.COM

2 — INFO SEXO

**LA SATISFACTION SEXUELLE EST
MULTIFACTORIELLE.
ELLE REGROUPE : DÉSIR,
PLAISIR, ÉMOTION, SÉCURITÉ,
COMMUNICATION, CORPS,
IMAGINATION.
CE N’EST PAS “PERFORMER”,
C’EST RESSENTIR.**

SANDRA-FRIEDEN-SEXOTHERAPEUTE.COM

3 — EXERCICE MAISON

**CRÉE TON COIN COCON
INTIME.
UNE LUMIÈRE DOUCE,
UNE HUILE, UNE
COUVERTURE.
UN ESPACE RIEN QU’À
TOI, MÊME 5 MINUTES.**

SANDRA-FRIEDEN-SEXOTHERAPEUTE.COM

4 — CITATION

**“L’INFIDÉLITÉ N’EST
PAS QUE PHYSIQUE.
ELLE COMMENCE
QUAND ON SE
DÉTOURNE DE SOI.”**

SANDRA-FRIEDEN-SEXOTHERAPEUTE.COM

5 — PLAISIR

**DÉCOUVRE UNE
NOUVELLE TEXTURE.
UN TISSU, UNE
CRÈME, UNE HUILE...
LE CORPS ADORE LA
NOUVEAUTÉ SIMPLE.**

SANDRA-FRIEDEN-SEXOTHERAPEUTE.COM

6 — INTROSPECTION

**QUEL EST TON
RAPPORT AU PLAISIR ?
FACILE ? COUPABLE ?
RARE ? VITAL ?
ÉCRIS UNE PHRASE
QUI TE REFLÈTE.**

SANDRA-FRIEDEN-SEXOTHERAPEUTE.COM

7 — INFO SEXO

**DÉFINITION DU “STIMULATEUR”.
UN JOUET EXTERNE OU
INTERNE, UTILISÉ POUR LA
STIMULATION CIBLÉE
(CLITORIDIENNE, ANALE OU
VAGINALE).
SON RÔLE : INTENSIFIER LES
SENSATIONS SANS OBLIGATION
DE PÉNÉTRATION.**

SANDRA-FRIEDEN-SEXOTHERAPEUTE.COM

8 — EXERCICE MAISON

**RANGE UN TIROIR
INTIME.
LINGES DOUX,
LINGERIE, LUBRIFIANT,
JOUETS.
L’ORDRE CRÉE DU
DÉSIR.**

SANDRA-FRIEDEN-SEXOTHERAPEUTE.COM

9 — CITATION

**“L’INTIMITÉ
COMMENCE QUAND ON
OSE DIRE LA VÉRITÉ À
VOIX DOUCE.”**

SANDRA-FRIEDEN-SEXOTHERAPEUTE.COM

10 — PLAISIR

**ACHETER UN NOUVEAU
JOUET.
SIMPLE, PETIT,
ACCESSIBLE.
TON PLAISIR MÉRITE
D'ÉVOLUER AVEC TOI.**

SANDRA-FRIEDEN-SEXOTHERAPEUTE.COM

11 — INTROSPECTION

**QU'EST-CE QUI
T'ÉTEINT DANS
L'INTIME ?
IDENTIFIE-LE SANS
TE JUGER.**

SANDRA-FRIEDEN-SEXOTHERAPEUTE.COM

12 — INFO SEXO

**LE DÉSIR N'EST PAS
SPONTANÉ CHEZ LA
MAJORITÉ DES FEMMES.
IL EST RÉACTIF. IL NAÎT
APRÈS UNE STIMULATION
ÉMOTIONNELLE OU
SENSORIELLE.**

SANDRA-FRIEDEN-SEXOTHERAPEUTE.COM

13 — EXERCICE MAISON

**3 MINUTES DE
RESPIRATION DU
BASSIN.
INSPIRE : LAISSE LE
VENTRE S'OUVRIRE.
EXPIRE : RELÂCHE LE
BAS DU DOS.**

SANDRA-FRIEDEN-SEXOTHERAPEUTE.COM

14 — CITATION

**“LE MANQUE
D'ATTENTION TUE
PLUS DE COUPLES QUE
L'ABSENCE DE SEXE.”**

SANDRA-FRIEDEN-SEXOTHERAPEUTE.COM

15 — PLAISIR

**OFFRE-TOI UN
TOUCHER NON SEXUEL.
ÉPAULES, BRAS,
NUQUE.
LE DÉSIR NAÎT
SOUVENT DU NON-
SEXUEL.**

SANDRA-FRIEDEN-SEXOTHERAPEUTE.COM

16 — INTROSPECTION

**QU'AIMERAIS-TU
EXPLORER DANS TA
SEXUALITÉ ?**

SANDRA-FRIEDEN-SEXOTHERAPEUTE.COM

17 — INFO SEXO

**LE CLITORIS : 8 000
TERMINAISONS
NERVEUSES.
C'EST L'ORGANE DU
PLAISIR.
PAS DE HONTE À LE
CÉLÉBRER.**

SANDRA-FRIEDEN-SEXOTHERAPEUTE.COM

18 — EXERCICE MAISON

**ÉCRIS UNE LETTRE À
TON DÉSIR.
COURTE. LIBRE. SANS
FILTRE.**

SANDRA-FRIEDEN-SEXOTHERAPEUTE.COM

19 — CITATION

**“CE N’EST PAS
L’AMOUR QUI BLESSE,
C’EST CE QU’ON NE
DIT PAS.”**

SANDRA-FRIEDEN-SEXOTHERAPEUTE.COM

20 — PLAISIR

**DÉCOUVRE UNE
NOUVELLE SENSATION
CHAUDE/FROIDE.
UN BAIN CHAUD, UNE
PIERRE FRAÎCHE...
TOUJOURS AVEC
DOUCEUR.**

SANDRA-FRIEDEN-SEXOTHERAPEUTE.COM

21 — INTROSPECTION

**QUEL ESPACE LA
SEXUALITÉ OCCUPE-
T-ELLE DANS TA VIE ?
TROP ? PAS ASSEZ ?
SEREINE ?**

SANDRA-FRIEDEN-SEXOTHERAPEUTE.COM

22 — INFO SEXO

**LE LUBRIFIANT N’EST
PAS UN LUXE.
C’EST UN ALLIÉ DU
CONFORT, DU PLAISIR,
ET DE LA CONFIANCE.**

SANDRA-FRIEDEN-SEXOTHERAPEUTE.COM

23 — EXERCICE MAISON

**PRÉPARE-TOI UN
RITUEL DE PEAU.
HUILE, GOMMAGE
DOUX, AUTO-MASSAGE
LENT.**

SANDRA-FRIEDEN-SEXOTHERAPEUTE.COM

24 — BONUS DE NOËL

**“TON CORPS EST UN LIEU
SACRÉ, PAS UNE OBLIGATION.”
SI TU VEUX ALLER PLUS LOIN,
TE RECONNECTER,
COMPRENDRE MIEUX TON
DÉSIR...**

**JE SERAIS HEUREUSE DE
T’ACCOMPAGNER AU CABINET.**

SANDRA-FRIEDEN-SEXOTHERAPEUTE.COM