

Emmanuelle Duchesne



50 exercices de

SLOW LOVE

et

SEX MEDITATION



Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75000 Paris
www.editions-eyrolles.com

Ce titre a fait l'objet d'un reconditionnement à l'occasion de son deuxième tirage
(nouvelle couverture et nouvelle présentation).
L'essentiel du texte reste inchangé par rapport au tirage précédent.

Création de maquette: Soft Office
Mise en pages: PCA
Illustrations: Ho Thanh Hung

Avec la collaboration de Christine de Geyer et d'Emmanuel Plisson

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2018, 2024
ISBN: 978-2-416-01698-1

Emmanuelle Duchesne

50 exercices de

SLOW LOVE et **SEX MEDITATION**

● Éditions
EYROLLES

I SOMMAIRE

Introduction	9
--------------------	---

1. Éveiller l'orgasmie en soi

11

Exercice 1 : Les pieds sur terre et le cerf-volant	11
Exercice 2 : La méditation du sexe	14
Exercice 3 : Respirer avec son sexe	17
Exercice 4 : Partage des sensations	19
Exercice 5 : Méditation des caresses	23
Exercice 6 : Méditation de l'œuf de Yoni	26
Exercice 7 : Challenge des 21 jours	29

2. L'estime de soi

31

Exercice 8 : S'offrir des fleurs	31
Exercice 9 : Leçon d'amour	33
Exercice 10 : Merci, oui c'est vrai	35
Exercice 11 : Mes gratitude	37
Exercice 12 : Les textos de la transformation !	38
Exercice 13 : Cycle magique pour aller vers l'autre	39

3. Série sur le consentement..... 43

Exercice 14: Savoir dire « non »	43
Exercice 15: Dire et recevoir des « non » avec fluidité	46
Exercice 16: Demande à mon corps.....	47
Exercice 17: Moisson de « non »	48
Exercice 18: Réflexions sur le « non ».....	50
Exercice 19: Négociation	51
Exercice 20: Effet d'annonce	53
Exercice 21: Ma liste	54

4. Balayer devant son cœur pour mieux en ouvrir la porte 57

Exercice 22: Découvrir les désirs derrière les peurs	58
Exercice 23: Fabrication de croyances qui nous font du bien.....	60
Exercice 24: Chasse au trésor derrière mes désirs	63
Exercice 25: Vos valeurs: peurs ou désirs?	66
Exercice 26: Vider mon sac.....	68
Exercice 27: Précautions d'usage	70
Exercice 28: Libérer et aimer le dragon	73
Exercice 29: Désherbage quotidien	75

5. Faire connaissance..... 79

Exercice 30: Curiosité et écoute.....	79
Exercice 31: Dis-moi ton désir... ..	82
Exercice 32: De toi je vois... ..	85
Exercice 33: Étant face à toi, j'observe.....	86

Exercice 34: Partager toutes les sensations	88
Exercice 35: Toucher et sentir.....	90
Exercice 36: Le jeu des 3 minutes.....	93
Exercice 37: Massage du boss.....	96

6. Plaisir matin, midi et soir 101

Exercice 38: La prière du matin et du soir.....	102
Exercice 39: Savourer la présence	104
Exercice 40: S'aimer comme des aimants	105
Exercice 41: Surfer sur la crête du désir	107
Exercice 42: <i>Slow food</i>	109
Exercice 43: Toucher « le » point.....	110
Exercice 44: Caresser pour son propre plaisir.....	116
Exercice 45: Circuits ouverts.....	119

7. Variation sur la pénétration... ou plutôt l'absorption 121

Exercice 46: Pénétrer ou se laisser absorber ?	122
Exercice 47: Se laisser absorber et tout accueillir	123
Exercice 48: Pauses d'amour	126
Exercice 49: Du bon usage de la contrainte	128
Exercice 50: L'ultime.....	129

Conclusion 133

Biographie 135

I INTRODUCTION

Vous aspirez à une vie plus zen et souhaitez lui donner davantage de sens ? Vous mangez plus sainement, vous vous intéressez à la méditation, au yoga, à la communication non violente, au zéro déchet ? Vous aimeriez vivre plus harmonieusement au lit aussi ? Votre libido est erratique, instable, insatiable, en berne depuis trop longtemps à votre goût ou à celui de votre partenaire ? C'est la routine dans votre couple ? Ou tout va bien et vous êtes prêts pour découvrir de nouveaux plaisirs ?

Parler de sexe vous met mal à l'aise, même avec votre partenaire ? L'orgasme vous ennuie, vous déçoit ? Ou alors vous ne savez pas vraiment si vous en avez ou pas ?

Pourtant vous savez qu'une autre sexualité est possible, dans laquelle l'amour devient une sensation et l'orgasme l'aile du vent qui vous porte.

Que vous soyez célibataire ou en couple, parents débordés ou couple au long cours, et quels que soient vos orientations sexuelles ou votre genre, ce livre est fait pour s'adapter à chacun.

Que la sexualité et les relations en conscience soient accessibles à tous et toutes !

Ces 50 exercices, conçus de manière progressive, sont faits pour vous aider à :

- vous (re) connecter à votre corps ;
- améliorer votre estime de vous-même ;
- vous questionner sur le consentement et apprendre à l'appliquer dans la fluidité et la simplicité ;
- faire le point sur vos désirs, croyances et valeurs en lien avec la sexualité ;

- ouvrir la porte à l'authenticité dans vos relations ;
- poser d'excellentes bases pour faciliter tout ce que vous voudrez entreprendre dans vos relations et votre sexualité ;
- vous apporter plus de joie, de simplicité et de liberté ;
- remettre en question votre éducation (ou non-éducation) autour de la sexualité, du désir, de la communication et des relations.

Parce que la sexualité et les relations sont au cœur de nos vies, parce qu'elles sont indispensables à notre bonheur, à notre joie de vivre et à notre équilibre, voici enfin des outils faciles à mettre en place, accessibles à tous et qui peuvent tout changer.

Vous serez peut-être surpris(e) de découvrir que ces pratiques peuvent vous aider bien au-delà de la sexualité et des relations amoureuses et avoir un impact positif sur tous les aspects de votre vie.

Mon intention n'est pas de vous donner un énième mode d'emploi pour faire l'amour, mais de vous proposer des outils pour libérer votre expression et votre créativité sexuelle et relationnelle. Cela nécessite de se sentir en sécurité et en confiance, de savoir communiquer et de détecter les signaux les plus subtils de votre corps. Cela passe aussi par des temps d'exploration, comme recommencer « à jouer au docteur » entre adultes cette fois-ci ! Car il n'y a rien de tel pour apprendre que de jouer.

Ces exercices et pratiques sont là pour vous affranchir de vos peurs et croyances limitantes, de vos habitudes routinières, des présuppositions et autres conditionnements en tout genre, afin de découvrir pleinement votre nature sexuelle connectée, passionnée, sensible, guidée de l'intérieur et non par des modèles, normes et autres moules à tarte !

CHAPITRE 1

ÉVEILLER L'ORGASMIE EN SOI

Pour toucher au septième ciel, avez-vous tendance à penser qu'il faut trouver « le bon » ou « la bonne » partenaire ? Mon expérience m'a enseigné que je peux y arriver avec toute personne acceptant d'expérimenter, d'explorer, de communiquer, qui conçoit de ne pas savoir et de se remettre en question. Un(e) bon (ne) partenaire est donc une personne ouverte, sans nécessairement être un dieu ou une déesse du sexe. En revanche, il (ou elle) va vite le devenir !

Tout commence par soi ! Dans ce chapitre, vous allez d'abord activer vos perceptions subtiles et sensibles, qui sont les étincelles à allumer pour ensuite faire un grand feu à deux (ou plus).

Pour être au clair sur vos limites, vous pouvez compléter le tableau de l'exercice n° 21 au fur et à mesure de votre lecture.



★ Exercice 1: Les pieds sur terre et le cerf-volant

Beaucoup d'entre nous sont conditionnés pour entrer dans la sexualité dans un état de grande excitation, presque dans une pulsion. Vous est-il arrivé d'être si excité(e) que votre plaisir s'est consumé aussi vite

qu'un feu de paille ? Cet exercice vous prépare à allumer votre feu pour le faire durer plus longtemps et en profiter sans vous brûler.

Seul(e) ou à deux, avant un moment intense et/ou d'être trop excité(e)s, suivez les instructions ci-après.

Seul(e) :

- 1 Connectez-vous au sol, à sa stabilité, en amenant votre attention à tous les points de contact entre le sol et votre corps.
- 2 En lien avec le sol, amenez votre attention dans vos pieds, vos jambes, votre périnée et le bas de votre ventre. Observez ce que cela change en vous. Peut-être vous sentez-vous plus calme et stable ? Pour vous aider, vous pouvez utiliser une image, comme celle d'un arbre bien enraciné ou d'un menhir planté dans la terre, à condition de bien rester connecté(e) à la réalité de vos perceptions.

À deux, continuez :

- 3 Une fois bien connecté(e) à vous-même et à la terre, faites-en profiter votre partenaire : en maintenant cette connexion à la terre et à cette stabilité intérieure, touchez les pieds de votre partenaire, et/ou (au choix selon les circonstances) ses genoux, son bassin, ses épaules.

- 4 Faites des pressions sur le corps de votre partenaire, dans l'idée de rassembler son corps, comme si vous pressiez de la pâte à modeler. Cela va lui permettre de se sentir davantage en lien avec lui (ou elle)-même. Lorsque vous faites ces pressions, restez vous-même présent(e) à tout votre corps, mettez du poids dans vos mains, en engageant tout votre corps (vos mains puis vos bras). Vous pouvez aussi faire un massage lent et ferme, ou simplement vous allonger de tout votre poids sur votre partenaire.

Commentaire



La relation est une affaire de polarité et de complémentarité : plus vos corps et de vos cœurs seront ancrés et synchronisés, mieux vous pourrez vous envoler ensemble. Mais parfois, la force du désir peut nous rendre moins présents à l'autre, nous savourons moins l'instant présent, nous ne pensons plus vraiment à faire durer le désir et le plaisir, et la relation promise peut retomber comme un soufflé !

Si un cerf-volant n'avait pas un ancrage solide au sol, il serait emporté par le vent. Il en va de même pour le *slow sex* : pour mieux s'envoler et surfer sur les crêtes du plaisir, mieux vaut un bon ancrage, sans lequel on se laisserait aller par l'excitation comme le cerf-volant par le vent.