

Alexandra Hubin

Caroline Michel

JE SEXOPOSITIVE !

Petit guide
pour voir la vie
en rose
grâce au sexe



GIRL
POWER ★

EYROLLES

Le sexe, c'est bon pour la santé et pour le moral !

- ✓ Vous voulez trouver les clés de votre plaisir.
- ✓ Vous voulez faire du sexe votre allié bonheur pour être mieux dans vos pompes au quotidien.
- ✓ Vous voulez vous débarrasser des croyances inutiles du type « Seules les grandes blondes sont des bons coups ! » ou « Pas de sexe si t'as un maillot tout poilu... »
- ✓ Vous voulez vivre le sexe tel qu'il vous ressemble (en gardant vos chaussettes ou en matant des pornos si c'est votre truc).
- ✓ Vous voulez vous éclater au lit, que vous soyez célibataire, en couple, enceinte...
- ✓ Vous êtes un homme et cherchez à mieux comprendre les femmes.

Alors, lisez et offrez ce livre !

Vous ne reconnaîtrez plus vos jours de vos nuits...



Fondatrice de la sexologie positive (« SexoPositive ») s'attachant aux clefs d'une sexualité épanouie, **ALEXANDRA HUBIN** est docteur en psychologie et sexologue. Consultante en sexologie en clinique, elle est l'auteure de plusieurs ouvrages.

CAROLINE MICHEL s'appelle Michel comme tout le monde mais parle de sexe comme personne (les hommes le lui disent souvent). Elle est journaliste en psycho et sexo pour la presse féminine et auteure du blog ovary.fr.

www.editions-eyrolles.com

Couverture : © Studio Eyrolles/ Éditions Eyrolles
Illustrations : Sophie Lambda

RECOMMANDÉ AUSSI AUX HOMMES !

JE SEXOPOSITIVE !

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Illustrations : Sophie Lambda
Création de maquette : Studio Eyrolles
Adaptation et mise en pages : Fanny Falgas

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.

© Groupe Eyrolles, 2015
ISBN : 978-2-212-56238-5

Alexandra Hubin

Caroline Michel

JE SEXOPOSITIVE !



Petit guide
pour voir la vie
en rose
grâce au sexe

GIRL!
POWER ★

EYROLLES

Sommaire

Remerciements	7
Introduction	8
Le sexe c'est bon pour la santé, le moral et le couple	8
Trop de sexe «négatif»	9
Sexopositiver	9
Vivre le sexe à sa manière	10
Booster sa sexopositive attitude	10
Des bienfaits biologiquement et scientifiquement prouvés	11
Partie 1 - Je fais mon chek-up sexopositive	13
Chapitre 1 - Je fais le point sur mes idées reçues	15
Halte aux stéréotypes	15
Différente, mais normale !	16
Un contraceptif adapté	17
Chapitre 2 - Je prends soin de moi	24
Une bonne hygiène intime	25
<i>Home sweet home</i>	27
Chapitre 3 - J'ai confiance en moi	34
Lâcher prise	34
Croire en son potentiel	39
Chapitre 4 - J'apprends à connaître son corps et le mien.....	43
Et moi, et moi, émois	43
L'homme à la loupe	56

Partie 2 - Sexopositiver dans tous ses états	63
Chapitre 5 - Mes premières fois	64
La toute, toute première fois	64
Aimer une femme	66
Grossesse et sexualité	69
Chapitre 6 - Je suis seule, bordel !	72
Je suis seule et je relativise	72
Un coup d'un soir, pourquoi pas ?.....	73
Le plan cul	75
<i>Sexfriend</i> pour du sexe sans l' <i>after sexe</i> ?.....	76
Rappeler son ex ?.....	77
Louer les services d'un <i>escort boy</i>	79
L'homme pansement	80
Chapitre 7 - Mon couple, le sexe et moi	84
Vivre le sexe au quotidien	84
L'infidélité, parlons-en !	92
Partie 3 - Booster sa sexopositive attitude	97
Chapitre 8 - Je suis sexy	99
Affriolante, séduisante, érotique... ..	99
Inviter Aphrodite à dîner	102
Chapitre 9 - Je parle, je regarde et je rêve cul !	108
Parler cul	108

Fantasmer, un peu beaucoup, passionnement	113
Osez les livres de cul et le porno	118
Chapitre 10 - Je m’amuse au lit	124
À poil sous la couette !	124
L’amour est un jeu	125
Partie 4 - Jouir des bienfaits du sexe	135
Chapitre 11 - Mes copines les molécules	136
Qui sont-elles ?	136
L’impact des hormones sur le désir	138
Chapitre 12 - Je façonne mon corps de rêve	139
Le sexe aide à brûler des calories (et pas qu’un peu)	141
Le sexe aide à lutter contre le vieillissement	146
Le sexe aide à faire pousser les cheveux	147
Chapitre 13 - Je fais l’amour et j’ai une santé de fer	148
Le sexe, bon pour le cœur	148
Le sexe, pour un bon périnée	149
Le sexe, pour booster le cerveau	151
Chapitre 14 - J’ai un moral d’acier	152
Merveilleux antistress	152
Adieu la déprime !	153
Et le baiser dans tout ça ?	158
Conclusion	160

Remerciements

Nous tenons à remercier...

Gwenaëlle Painvin, Éditions Eyrolles, pour l'intérêt qu'elle a porté à notre projet.

Marie Beaumont, kinésithérapeute, Julie Hubert, coach sportive, Jennifer Borgué, sophrologue, Marie-Carmen Michel, sage-femme, Armand Lequeux, gynécologue, pour leurs précieux apports.

Les *Sexperts et Sexo*, tout particulièrement Françoise Adam, Marie Geonet, Frédéric Six et Pascal De Sutter, avec qui il est si bon de chercher des clés sexopositives.

Marion Chevrier, Camille Anseaume, Claire Aubier, Élise Sequalino, Sarah Bejaoui, Charlotte Creplet, Régine Dupagne, Fabienne Damien, Sandrine Fonteyn, Manuela Mancini, Valérie Amandt avec qui discuter du sexe pour se faire du bien a réellement... fait du bien.

Nous pensons aussi...

À toutes les femmes, amies et patientes qui nous ont inspirées.

À tous les hommes attentifs aux plaisirs coquins des femmes.

À nos parents sans qui nous ne serions pas ce que nous sommes.

À nos amoureux qui participent à notre bonheur sexuel.

À petite Samantha et petit Matthew qui devront encore attendre avant de découvrir ce livre.

À Bonhomme – le chat – toujours attentif aux débats sur ce qu'aiment les femmes au lit, même à 6 h du matin.

Introduction

Pour se sentir mieux dans notre tête et notre vie, on nous conseille bien souvent de boire du thé vert, d'acheter des bougies détente et le matelas qui va avec, de pratiquer le yoga et ses dérivés, de se mettre au sport, de partir en week-end afin de respirer l'air iodé, d'apprendre à dire non, de savoir regarder les petits bonheurs du quotidien, d'aller voir un psy ou un acupuncteur, de tenter la sophrologie et la méthode Coué, d'étudier la loi de l'attraction, d'arrêter Facebook, de faire de la rigologie et de se mettre à la respiration abdominale...

Toutes ces idées sont honnêtes et efficaces, mais le sexe pour aller bien, pour aller mieux, y a-t-on déjà pensé ?

Le sexe, c'est bon pour la santé, le moral et le couple

Le sexe est source de nombreux bienfaits que vous soupçonnez à peine. Il peut vous aider à sourire, à maigrir, à mieux dormir, à reconquérir votre couple ou tout simplement l'estime que vous vous portez, à être belle et à booster votre mémoire, bref le sexe est un allié de taille dans la conquête du mieux-être.

Ce guide n'est pas une ordonnance. Ici, on ne vous impose pas de vous masturber le vendredi pour être de bonne humeur le week-end. On ne vous dit pas non plus ce que vous devez faire de vos fesses et avec qui pour avoir un corps de bonnasse. On n'affiche aucune règle, aucun

devoir, aucun programme. Ici, on met en lumière les bienfaits du sexe, on vous révèle des informations surprenantes sur le pouvoir d'un baiser ou d'un doigt, on vous aide à lâcher prise pour vous éclater vraiment au lit et vivre le sexe comme un véritable bonheur qui vous promettra... le bonheur.

Trop de sexe « négatif »

Oui, on parle trop souvent de sexe « négatif ». Du sexe qu'on n'a pas fait hier soir, du sexe qui pose problème, des mycoses à répétition, des mecs qui ne pensent qu'à ça, des douleurs, des objectifs à atteindre, du bon coup qu'on aimerait être, de l'orgasme qu'on n'atteint pas, des infections sexuellement transmissibles, des grossesses non désirées... Mais le sexe, c'est aussi du bon temps, du plaisir, des zones érogènes à découvrir et redécouvrir, des moments inoubliables, des regards qui parlent d'amour pendant la pénétration. Ce guide décide de parler de sexe tout rose, du meilleur du sexe, de la pratique du sexe comme on l'entend : celle qui fait du bien et nous fait voyager au creux de soi, pour du plaisir et à terme, un épanouissement colossal au quotidien. Ce guide vous y emmène. Accrochez votre ceinture ou votre culotte, c'est comme vous voulez !

Sexopositiver

Sexopositiver, c'est se donner les clefs pour devenir actrice de son propre épanouissement sexuel. Le secret ? Se focaliser sur ses propres ressources et ses forces. Le tout n'est pas d'oublier son passé ou ses difficultés si elles existent, mais d'aller de l'avant en s'écoutant.

Si le sexe rend heureux, il rend heureux de le vivre comme on l'aspire ; dans ses conditions à soi ; avec qui on veut, comme on veut, qu'on fasse

l'amour seule, à deux, à trois, en choisissant de garder ses chaussettes ou pas. L'idée est bien d'enrichir sa sexualité en partant de soi, de ses qualités, de son fonctionnement et de ses préférences. Voir ce qu'on vit et ce qu'on peut mettre en place dans cet espace. C'est ce que nous verrons dès le début de cet ouvrage.

Vivre le sexe à sa manière

Pour commencer, un petit check-up sexo vous permettra de faire le point. Où en êtes-vous en matière de sexualité ? Avez-vous confiance en vous ? Comment lâcher prise et se sentir bien dans sa culotte ? Connaissez-vous votre corps suffisamment bien pour vous ouvrir les portes du plaisir ?

Ensuite, nous verrons comment sexopositer dans tous nos états, qu'on soit en couple, célibataire, vierge, enceinte, homosexuelle, volage... Comment se sentir bien dans nos fréquentations, comment assumer ses choix, qu'il s'agisse de faire l'amour dans le noir, de rappeler son ex, de ne jurer que par le missionnaire ? Sexopositer, c'est choisir sa sexualité, son partenaire.

Booster sa sexopositive attitude

C'est-à-dire ? Apprendre à se lâcher, vivre dans un état d'esprit cul, son propre état d'esprit cul, pour être davantage soi-même et épanouir sexuellement. Oui, on peut regarder des pornos avec une fille puis trois gars dessus parce que c'est notre truc, oui on peut cuisiner nue (et même appeler son dentiste nue) parce qu'on a déjà réglé quelques comptes avec notre pudeur et oui, on peut porter des grosses culottes pas très sexy, oser des jeux érotiques ou les refuser radicalement, posséder quinze sextoys et les exposer chez soi si ça nous dit !

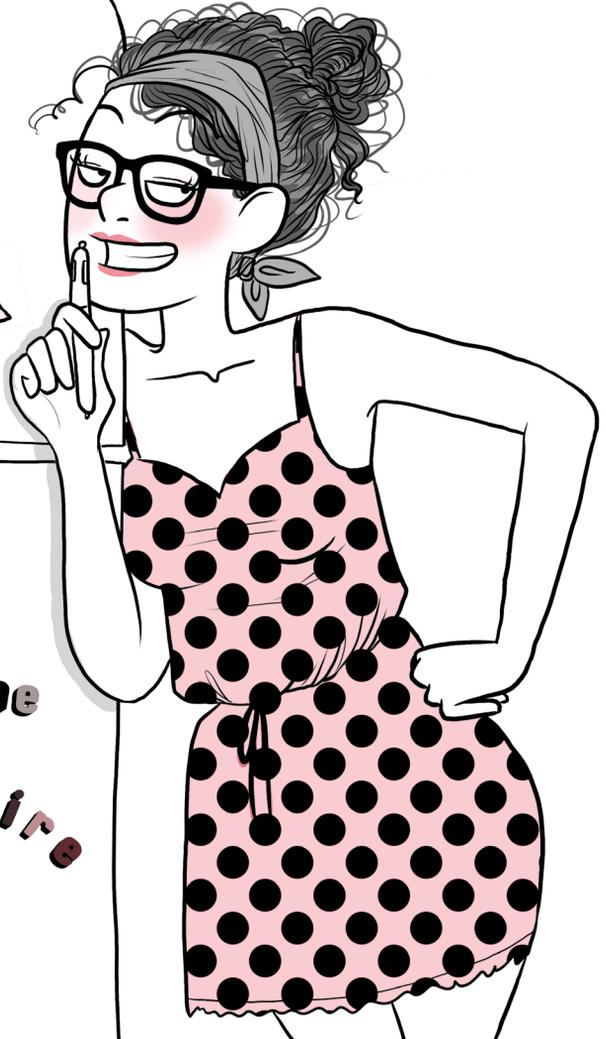
Des bienfaits biologiquement et scientifiquement prouvés

Le sexe possède d'étonnants pouvoirs sur le corps, le mental, le couple... c'est ce que nous disent de nombreuses études décortiquées et expliquées par nos soins en dernière partie de cet ouvrage. Elles nous font ouvrir grand les yeux et du bien juste à les lire !

Nous verrons le sexe autrement, comme une aide précieuse qui s'impose à nous sans difficulté car on n'est pas là pour faire du sexe pour du sexe !

Tous ces petits enseignements nous permettront de découvrir les « bonus du sexe » : lorsqu'on vit sa sexualité comme on l'entend, les bienfaits du sexe s'expriment à mille à l'heure et c'est mille lunes de décrochées pour le prix d'une !

- 
- Idées reçues
 - Contraceptif
 - Hygiène de vie
 - Hygiène intime
 - Lieux intimes
 - Lâcher-prise
 - Confiance en moi
 - Connaissance de moi
 - Connaissance de lui

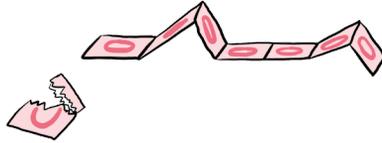


à moi l'orgasme
interplanétaire



Partie 1

Je fais mon check-up
sexopositive



Comment s'assurer que le sexe nous fasse du bien ? Le sexe fait du bien si on le pratique comme on l'entend, dans des conditions qui sont nôtres. C'est simple : le sexe est un atout bonheur si on apprend à lâcher prise, si on stoppe les comparaisons incessantes en pensant qu'on est à côté de la plaque en matière de sexe, si notre chambre est telle qu'elle nous invite au voyage, si on se fait confiance et se fout de notre cellulite, si on n'a pas honte de se masturber, si on apprend à connaître notre corps et à s'éclater, si on se sent en sécurité avec notre contraceptif...

Vous l'avez compris, l'idée est de vivre sa sexualité comme on l'imagine, sans culpabilité, sans crainte du jugement, et ce, pour être bien dans sa vie. C'est pour cela qu'on vous propose un petit check-up sexo afin que vous fassiez votre propre bilan : le sexe, tel que vous le vivez aujourd'hui, vous épanouit-il ? Un petit check-up sexopositif accompagné de conseils pour aller vers vos envies, vos désirs, apprendre à vous écouter et faire d'une partie de jambes en l'air un vrai moment de détente.