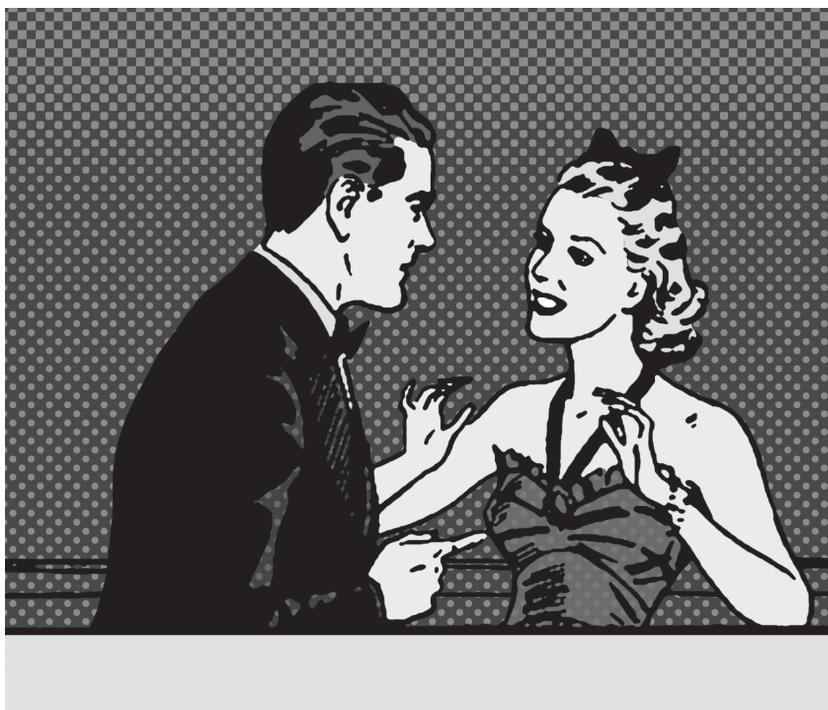


JEAN-PHILIPPE JASON

# Une sexualité épanouie pour une vie heureuse



*Editions*  
**Q**uintessence

## **Du même auteur**

*Se faire un allié du mauvais stress par la sophrologie*, Éd Bussière,  
mai 2013.

***Les exercices au format audio mp3 sont en cours de réalisation et  
seront bientôt disponibles sur le site des Éditions Quintessence.  
(<http://www.editions-quintessence.com>).***

© 2014 - Éditions Quintessence

Rue de la Bastidonne - 13678 Aubagne Cedex - France

Tél. (+33) 04 42 18 90 94 - Fax (+33) 04 42 18 90 99

[www.editions-quintessence.com](http://www.editions-quintessence.com)

*Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.*

ISBN 978-2-35805-152-1

## Introduction

---

Toutes et tous souhaitons vivre et profiter pleinement de la vie. Seul ou bien en couple, nous désirons au plus profond de nous-mêmes accéder au bonheur et à l'épanouissement sexuel.

Briser la routine et l'ennui, oser accepter ses défaillances, découvrir des moments d'intimité privilégiés, réveiller et éveiller son imaginaire, développer sa libido, ne plus connaître aucune crise majeure...

De nombreux obstacles et de nombreux pièges se dressent devant nous dans notre existence, en fonction de notre histoire passée, ce qui influe nos comportements et les pensées que nous subissons depuis des générations. Notre sexualité dépend également de notre éducation parentale, religieuse et morale ; l'éducation et la religion ont en effet tenté et tentent toujours à instaurer un idéal, une morale en autorisant ou interdisant certaines idées et pratiques sexuelles.

La sexualité, nous ne le répéterons jamais assez, est une relation d'adulte à adulte consentants, respectueux de soi et de l'autre.

Le sexe est une source naturelle de plaisir qui offre la possibilité d'aller au-delà du « simple » plaisir physique.

Nous devons porter un regard neuf sur la sexualité, nous ouvrir à nos sensations et perceptions affectives et sensorielles... ; sur l'art de faire l'amour dans le langage du corps et dans la perception de nouvelles sensations érotiques et sexuelles.

La sexualité nous procure des vertus thérapeutiques qui influent sur notre façon de penser et de réagir...

Nous subissons malgré nous de multiples pressions de la vie quotidienne, qu'elles soient physiques, mentales, émotionnelles, spirituelles ou sexuelles. Nous n'avons plus et ne prenons plus assez de temps pour soi et pour les autres. Nous dépensons notre énergie à toujours vouloir posséder encore et encore plus, n'étant jamais satisfaits de ce que l'on possède déjà.

Le stress, les désordres physiques et émotionnels que cela provoque sont des phénomènes de plus en plus inquiétants dans notre société de surconsommation. Nous avons développé comme unique parade l'impatience en voulant à n'importe quel prix et aussi rapidement que possible une réponse immédiate, qui se traduit par une ignorance de notre corps et celui de notre partenaire, en banalisant la sensualité et les bienfaits de la tendresse, de l'érotisme et des caresses.

Le sexe s'est banalisé, il est devenu un produit de consommation comme bien d'autres produits. Dans la rencontre avec l'autre nous nous empressons d'arriver à l'orgasme sans même profiter du plaisir lié à chaque étape amoureuse. Le stress, les surtensions de la vie occasionnent en nous maladie, fatigue, irritabilité, déséquilibre émotionnel, j'en passe et des pires.

Notre corps et notre esprit sont intimement liés. Si vous êtes anxieux, votre corps se tend, mais si votre esprit est détendu alors votre corps l'est également.

La tension se concentre dans certaines régions du corps, telles que les muscles de la nuque, des épaules, des mâchoires et du visage. Nombreux sont les individus qui n'en ont pas conscience et passent leur existence, sommeil y compris, dans un état de tension physique et mentale nuisible à leur équilibre. Il est impératif, voire vital de penser régulièrement dans la journée à détendre son esprit. Nous sommes en permanence assaillis, agressés par des stimuli externes et nous devons impérativement nous en préserver en nous octroyant des moments de détente dans la journée.

Pour nous reconnecter à nous-mêmes, la relaxation, la sophrologie, la méditation, la danse, l'expression artistique sont d'excellents moyens et outils de détente du corps et de l'esprit.

## Exercices

---

### Apprendre à se poser

Choisissez un endroit calme, sans risque d'être dérangé. Débranchez les téléphones. Portez des vêtements amples, dans une pièce non surchauffée (entre 18° et 19°). Accordez-vous, dans un premier temps, vingt minutes de pauses physiques et intellectuelles.

Enregistrez vos séances sur un magnétophone, lecteur enregistreur MP3 ou enregistreur de mini disc. Lisez le texte à voix haute, d'un ton calme. Pensez à inclure des pauses plus ou moins longues.

Les signes suivants correspondent à des temps de pause :

→ Équivaut de 10 à 15 secondes.

....→ Équivaut de 30 à 40 secondes.

Choisissez les séances en fonction de vos désirs, de vos attentes et surtout de votre état d'esprit du moment. Vivez chaque exercice comme une nouvelle expérience, même si vous avez pratiqué un exercice plusieurs fois.

Installez-vous confortablement, couché, assis ou bien debout. Renouvelez l'air de vos poumons, en expirant profondément. Inspirez lentement.

Rectifier si besoin votre posture.

Je ferme consciemment mes yeux. ....→

Je relâche mes épaules. ....→

Mes avant-bras sont posés sur mes cuisses. ....→

Mes pieds sont en contact avec le sol. →

Contact des talons, des orteils avec le sol. ....→

Sol qui me relie à la terre. ....>

Je dirige mon attention sur mon visage, mon cuir chevelu, mon front ; mes tempes se décontractent. ....>

J'abandonne toute crispation. ....>

Je détends les muscles autour de mes yeux, de mes joues, de mes lèvres, de mes mâchoires. ....>

Je prends conscience de ce relâchement qui me procure détente, calme, sérénité. ....>

Je peux percevoir la détente qui s'installe en moi, détente tant physique que mentale. ....>

Je reste un observateur sans jugement, sans critique, simplement en contact avec ce relâchement mental. ....> ....>

Mon cou, ma nuque, mes épaules s'abandonnent à ma détente. ....>

Tout mon dos respire. ....>

Respiration qui me procure bien-être. ....>

Je vis, je savoure ce bien-être qui est présent en moi. ....>

Je prends conscience que ma respiration est juste, régulière. ....>

À chaque expire je me sens « descendre » un peu plus profondément en moi. ....>

Et à chaque inspire, je me sens dynamisé, ressourcé énergétiquement. ....>

J'abandonne toute tension inutile au niveau de mes jambes. ....> ....>

À ce stade de ma séance que je vis consciemment et positivement, je prends conscience de ma respiration, de mes sensations corporelles. ....>

Sensations agréables de chaleur, de picotement, de détente. ....>

Je dirige mon attention vers mes fesses, vers mon anus, vers mon périnée, vers mes organes génitaux, vers mes hanches, vers mes cuisses, vers mes genoux, vers mes mollets et vers mes pieds. ⋯→ ⋯→

Je prends conscience du contact de mes habits. ⋯→

Points de contact de mes pieds avec le sol. ⋯→

Je vis ce moment privilégié « ici et maintenant ». ⋯→

Je dirige consciemment mes mains sur mon hara (lieu énergétique situé entre le pubis et le nombril). ⋯→

Je dirige toute mon attention sur mes expires et mes inspires. ⋯→

À l'inspiration mon ventre sort, à l'expiration mon ventre rentre sans effort. ⋯→

Je vis, je ressens sensoriellement mon vécu « ici et maintenant ». ⋯→

J'apprécie ce lieu de détente. ⋯→

Tout mon être est agréablement décontracté. Mon corps se relâche et mon mental se détend. ⋯→

Je sens, je vis toute cette énergie qui circule librement en moi. ⋯→

Intérieurement, j'évoque une qualité que je souhaite acquérir ou renforcer. Qualité que moi seul souhaite développer, imprégner en moi (calme, détente, sérénité, relax, confiance). ⋯→

Je reprends ma respiration plus amplement, à mon rythme. ⋯→

Je remue consciemment mes doigts, mes pieds, mes orteils, ma langue, mes yeux sont toujours clos. →

Je bouge mes bras, mes jambes, je laisse venir spontanément des étirements, des bâillements, afin de retrouver tout le tonus musculaire nécessaire à la reprise de mes activités. Quand je suis parfaitement « réveillé », j'ouvre mes yeux afin de retrouver la luminosité extérieure.

## La relaxation et l'amour

Être calme et détendu constitue l'état d'esprit par excellence pour pratiquer la relaxation, la sophrologie mais également pour profiter d'une séance de massage, de caresses, faire l'amour avec ou sans pénétration. Observez votre respiration, elle doit être localisée au niveau de votre paroi abdominale. Adoptez un rythme régulier, respirez lentement et profondément pour mieux vous abandonner et vous détendre mentalement. Fermez les yeux, déconnectez-vous du monde extérieur. Observez sans jugement votre corps mais également votre esprit. Laissez-vous aller, votre corps se détend, vous ressentez une sensation de lourdeur, un sentiment total de relâchement musculaire, votre esprit flotte librement, ne vous laissez plus perturber par des pensées parasites. Stoppez un moment la masturbation cérébrale ; concentrez-vous et dirigez votre attention sur vos inspires et expires. Lorsque la tension musculaire est éliminée et que vous accédez à cet état de calme intérieur, votre rythme respiratoire s'apaise, vous vous sentez vivre, respirez sans contraintes.

Ainsi vos sens sont en éveil, aiguisés, et le désir de partager avec l'autre est présent ; le désir d'accéder à l'orgasme au plus vite est remplacé par le souhait de jouir de tous les instants de plaisir, de partage et de communication en compagnie de votre partenaire ; de profiter de ces moments privilégiés dans la rencontre avec l'autre. Faites l'amour l'esprit clair et le corps détendu, sans recherche absolue de compétition.

## UDF (Unir Désir et Fantaisies)

En position debout, j'écarte les pieds à la largeur de mon bassin. →

Je me sens parfaitement stable. →→

Conscient de mes points d'appui avec le sol (talons, voûtes plantaires, orteils). →→

Je ferme les yeux →→ les genoux légèrement fléchis, afin de conserver l'équilibre. →→

Je répartis le poids de mon corps dans mes deux jambes. →→

J'observe mes expires et inspires, je suis toute respiration. →→

Chaque mouvement respiratoire m'apporte calme, stabilité et confiance. →→

J'évoque mentalement ma ressource (énergie, échange, communication). →

Je peux, si je le souhaite, associer une image mentale, un lieu, une odeur, une couleur →→ qui crée en moi un réflexe de détente. →→

Sur chaque expiration, j'évoque mentalement une ressource ou une qualité avec une voix sereine et déterminée. →→ →→

J'expire profondément. →→

Sur l'inspire, je soulève mon bras gauche tendu horizontalement devant moi, paume de la main dirigée vers l'extérieur et mon bras droit tendu horizontalement derrière moi. →→

En suspension de souffle, ou bien en respiration libre →→ intérieurement j'évoque ma ressource, ma qualité avec une intentionnalité positive. →→

Sur l'expire, je redescends mes bras le long de mon buste. →→

Dans ce vécu, je suis relâché → tonifié. →

Je recommence deux autres fois mon exercice avec plaisir et désir. →→

J'observe ma détente physique et mentale qui s'inscrit en moi.  
.....>

Je peux renouveler ma séance en inversant : bras droit tendu devant et bras gauche tendu derrière. ....>

Je m'imagine, toujours les yeux fermés, m'asseoir confortablement. ....>

Je visualise les gestes que je vais effectuer dans quelques secondes pour passer à la position assise. ....> ....>

Puis j'effectue réellement ma visualisation, je positionne mon corps confortablement → les pieds en contact avec le sol → le dos bien droit → la paume des mains sur mes cuisses. ....>

J'expire et je repositionne ma tête dans l'axe de ma colonne vertébrale. ....>

J'expire profondément, j'inspire de l'air neuf à fond. →  
Mes poumons remplis → je penche ma tête en avant jusqu'à toucher mon sternum avec mon menton. ....>

Je maintiens cette position quelques instants confortablement sans créer de tension. ....>

À l'expiration, je repositionne ma tête dans son axe. ....>

En respiration libre, je bascule avec douceur ma tête à droite → à gauche ....> à plusieurs reprises, en vivant mon exercice positivement sans aucune gêne fonctionnelle. ....>

Dans ce moment de relâchement physique et mental, je me laisse « descendre » un peu plus profondément en moi.  
.....> ....>

Je vis, je ressens tout le positif s'inscrire en moi. ....>

Je m'imagine dans un proche futur, accéder à un désir de proposer et découvrir à mon ou ma partenaire un fantasme.

(Dans le respect de soi et de l'autre, entre adultes consentants).

J'expire, sur une inspiration je tends mon bras droit devant moi, suspension de souffle. ....>

À l'expiration je relâche mon bras, en prenant conscience des sensations de lourdeur et de chaleur. ....> ....>

Je fais de même avec mon bras gauche. ....>

Ensuite avec mes deux bras, je reste à l'écoute de tous les messages positifs de mes deux bras, de mes épaules et de mon thorax. ....>

Confortablement je réalise mon exercice avec ma jambe droite, puis ma jambe gauche et pour finir les deux jambes jointes. ....>

Je prends conscience de la forme, de la chaleur, du relâchement de mon corps. ....>

J'expire, j'inspire, je contracte (mais sans tension) mes fesses, mon anus et mon sexe. ....>

Je relâche ma contraction et je renouvelle deux autres fois mon exercice. ....>

Conscient du relâchement musculaire de mon sexe, de mon anus et de ma zone périnéale. ....>

Je laisse cette zone respirer librement → stimulée par une agréable sensation de chaleur. ....>

Dans ce moment privilégié, je peux me visualiser mentalement et corporellement durant les préludes de l'acte sexuel avec mon (ma) partenaire après une relation riche et épanouissante. ....>

Je laisse de côté ma visualisation. →

Elle s'estompe. →

Je peux faire ma reprise habituelle en remuant mes orteils → mes mains → masser mon visage → m'étirant généreusement et enfin j'ouvre les yeux.

Le sexe vrai est une source naturelle de plaisir qui nous ouvre la porte et nous guide sur le chemin de la découverte de soi ; il nous faut porter un regard neuf sur la manière dont nous réalisons l'acte sexuel.

Nous devons changer notre façon de faire l'amour, être plus réceptif à nos perceptions corporelles mais également aux ressentis qu'éprouve l'autre.

Accéder et vivre en pleine conscience l'acte sexuel développe l'art de faire l'amour.

L'amour repose sur l'éjaculation masculine et sur l'importance de plaisir féminin.

L'acte sexuel n'est bénéfique que lorsqu'il est totalement satisfaisant pour les deux partenaires.

Les hommes qui sont réceptifs à leurs émois apprennent à atteindre l'orgasme sans éjaculer. En retenant sa semence, l'homme renforce sa résistance physique et conserve sa force énergétique et vitale. Cela permet au couple de faire l'amour en alternant pénétration, caresses et stimulations en tous genres aussi longtemps qu'il le souhaite et surtout jusqu'à ce que la femme ait connu le plaisir et qu'elle ait pu accéder à l'extase.

Vivre son corps dans l'instant présent « ici et maintenant », être en contact avec la perception des sens de sa corporalité, ainsi au fil des entraînements vous éveillerez et stimulerez toute votre énergie physique, et votre psychisme gagnera en confiance, tant dans le domaine sexuel que dans votre vie de tous les jours.

## Découvrir la sexualité

Pour être capable d'atteindre l'extase sexuelle avec son partenaire, il faut apprendre à découvrir son corps mais également celui de sa compagne ou son compagnon. Découvrir et éveiller toutes les zones érogènes dites primaires et secondaires qui ne demandent qu'à s'exprimer et être stimulées.

Il faut mettre de côté ses anciens préjugés, pensées et idées, balayer certaines fausses croyances héritées depuis des siècles.

Nous réagissons tous de façons différentes face aux événements de notre existence, chacun vit sa sexualité à sa manière, selon ses désirs, envies et fantasmes en fonction de son éducation et de ses croyances. C'est pour cela que la sexualité doit être vécue en pleine conscience sans se laisser envahir par notre histoire personnelle passée.

## PC (Prodigieux Clitoris)

Je prends le temps d'adopter une posture agréable et confortable. ....>

Mes yeux sont clos, mes pieds sont en contact avec le sol. Le sol qui me relie à l'élément terre. ....>

Le simple fait de fermer les yeux me permet de rentrer en contact avec ma corporalité, ma sensorialité ....> « ici et maintenant » dans ma séance, positivement, conscient de ma respiration. →

Je vis ma respiration qui me procure calme et décontraction. ....>

Respiration qui est juste et apaisante. ....>

À chaque expiration mes poumons se vident, je me laisse descendre un peu plus profondément en moi. ....>

Mon visage est relâché, détendu. ....> ....>

Mes épaules s'abandonnent à la pesanteur. ....>

J'expire lentement par la bouche légèrement entrouverte. ....>  
J'inspire lentement par les narines, je peux suivre le trajet de l'air qui pénètre dans mes narines pour venir remplir ma cage thoracique. ....>

Respiration qui m'apporte calme, détente et stabilité. ....>

Je suis toute respiration. ....>

À chaque expire et inspire, mon ventre se dégonfle et se gonfle agréablement. ....>

Toute cette énergie positive qui est en moi et qui me procure bien-être, stabilité, confiance. ....>

Si toutefois, il reste des traces négatives, tant au niveau mental que physique, je ne les nie pas et je les accepte avec bienveillance. ....>

Sur chaque expiration, la bouche légèrement entrouverte, je laisse le négatif se dissiper. …→

Je savoure tout le positif « ici et maintenant ». …→

Je m'imagine dans un lieu qui m'est familier (salle de bain, cuisine, salon). …→ ou inconnu (bord de mer, forêt, voiture). …→ en compagnie de ma (mon) partenaire. …→

Je laisse mon imagination s'éveiller, je prends tout mon temps à visualiser le lieu, les odeurs, le contact physique avec l'autre, les bruits environnants. …→

J'accepte les caresses, les baisers, le contact tactile avec ma (mon) partenaire. …→

Je suis en parfaite harmonie dans ce vécu, dans cet échange de plaisirs, dans ce contact charnel. …→

Dans le plus grand respect de moi-même et de l'autre, je m'imagine, je vis cette relation intime. →

Je m'abandonne dans ce vécu qui me procure un réel plaisir, une réelle jouissance et une totale lubrification. …→

Je m'imprègne de tous les éléments qui sont présents, contacts et échanges avec l'autre, l'odeur de nos corps, la luminosité ou l'obscurité présente. …→

Le lâcher-prise de deux êtres qui s'abandonnent. …→

Je vis, je ressens nos corps s'abandonner dans une complicité parfaite. …→

Je ressens ma lubrification vaginale qui m'apporte plaisir, jouissance, orgasme. →

Tout mon être est en éveil « ici et maintenant ». …→

Mes parois vaginales se relâchent, se décontractent. …→ …→

Des sensations agréables envahissent mon vagin. →→  
 Je laisse les sécrétions se produire tout naturellement sans retenue. →→

Je ressens, je vis de nouvelles perceptions érotiques. →→

Je savoure ce moment privilégié, dans ce lieu de détente.  
 →→ →→

Je laisse de côté mon imagination. →→ pour revenir dans l'instant présent. →→

J'observe ma respiration →→ l'énergie qui circule en moi. →→

Je remue mes pieds, mes doigts. →  
 J'amplifie mes expires et inspires ; mes pensées, mes idées sont claires. →→

Je laisse venir des étirements, des bâillements. →→ →→

Je m'étire généreusement, sans retenue. →→ →→  
 Ensuite doucement, en respectant mon rythme, je peux ouvrir les yeux. Je suis fière de moi, je peux avoir le désir de me caresser, de faire l'amour.

Une sexualité épanouie repose sur une communication libre et sans censure. Il est également primordial de savoir quels sont les goûts de son partenaire et d'apprendre à découvrir comment il ou elle aime être caressé(e), stimulé(e), embrassé(e) et pénétré(e) pour lui offrir ainsi le maximum de plaisir.

### Muscler son périnée

Pour atteindre et augmenter son plaisir et celui de son partenaire, il faut apprendre à « contrôler » les muscles de la sphère génitale ; plus particulièrement ceux du plancher pelvien.

Chez l'homme, sa capacité de « contrôler » les muscles du plancher pelvien et sa respiration permet d'augmenter sa puissance sexuelle, tout en gérant son excitation et son éjaculation selon son désir.