

Table des matières

Introduction	5
Exercices	7
Apprendre à se poser	7
UDF (Unir Désir et Fantaisies)	11
PC (Prodigieux Clitoris)	15
LPO (Lâcher-Prise Optimal)	18
UMP (Unir, Massage et Pénétration)	21
SFR (Seule à me Faire Réagir)	25
EDF (Excitation, Désir, Fantasma)	27
MODEM (Masturbation, Orgasme, Désir, Émotion et Massage)	31
SMS (Seul(e) à Me Satisfaire)	36
RMC (Respiration, Massage et Caresse)	39
BCBG (Bon Coït, Bien Géré)	41
IST (Introduire SexToys)	45
UNICEF (Unir Nos Idées Câlines, Exprimer nos Fantâsmes)	48
SMS2 (Sympathique Massage Sensuel)	52
RPR (Relancer la Passion et les Rapports)	55
PC (Pause Cérébrale)	59
JO (Jouir Ouvertement)	61
LPO2 (Liguez Pour l'Orgasme)	64
FFS (Fédération Française de Sensualité)	67
EMAIL (Échanger Massages, Abandonner vos Inhibitions Librement)	71
PC (Pause Coquine)	75
RPR2 (Rapide Plaisir, Raté)	77
AAA+ (Affirmations de soi, Affection, Amour)	80
TMC (Tomber vos Masques et Cuirasses)	83
TGV (Très Grande Victoire)	86
INC (Instaurer une Nouvelle Communication)	88
SNCF (Savoir Nourrir Confiance avec Ferveur)	91
CRS (Complicité Revalorisante et Sécurisante)	95
IST (Initiation Sensuelle Tantrique)	98
TVA (Tonus Vaginal et Anal)	102
RATP (Ressenti « Absurde », il est Temps de Pacifier)	107
KSD (Kama Sutra pour Débutant)	110
FNAC (Faire de Nouvelles Acquisitions Corporelles)	113
TPS (Tabous et Préjugés Sexuels)	116
Av J.-C. (Avant Je me Contractais)	120
RTT (Repos Tendre et Tactile)	124