

# Le Slow-Sex

ENVIE D'ESSAYER ?



LUCIE  
UN TEMPS POUR NOUS



# Bienvenue,

*J'espère que vous avez prévu les cocktails pour accompagner la lecture de cet ebook.. Tchou*

Ok, on est parti.

Si tu as téléchargé ce ebook c'est que tu as envie de plus, de nouveau, de différent..

Ta sexualité ne te convient pas ou si, mais tu sais que d'autres possibilités existent.

Alors j'ai envie de commencer par te dire Bravo!

Et suis moi, je t'emmène dans l'univers du Slow-Sex.

# Sommaire



01

Qui suis-je ?

02

C'est quoi le slow-sex?

Infos

En pratique

03

Comment je commence?

04

Et si je veux aller plus loin?

Les bénéfiques

Le tantrisme



# Hello, moi c'est Lucie,

Avant de se lancer, je voulais commencer par me présenter un peu.

Moi c'est Lucie et je suis thérapeute de couple.

Je propose des accompagnements 100% en ligne pour les couples et les femmes.

Mon objectif c'est de vous aider à retrouver un équilibre dans votre vie sentimentale.

Retrouvez moi sur les réseaux sociaux et sur mon site internet.  
[www.unttempsournous.com](http://www.unttempsournous.com)



# Infos



**C'est quoi le slow-sex?**

**C'est l'idée de prendre une autre direction que cette course effrénée au plus vite, au plus rapide, Arrêter de chercher ce "qui marche", ce qui est efficace".**

**Le Slow-sex c'est une initiation à la lenteur, au ralenti. C'est l'idée de prendre tout son temps.**

**Ne pas aller forcément jusqu'à l'orgasme.**

**Ne plus voir le rapport sexuel classique : préliminaires qui font monter l'excitation puis pénétration et jouissance.**

**Autre chose est possible.**



## **Le Slow-Sex**

C'est une expérience  
sensorielle et sensuelle,  
pas nécessairement  
un moyen d'attendre l'orgasme.

# En pratique



## Ça consiste en quoi ?

**De caresses longues sur le corps comme des massage mais aussi discuter, se regarder, se sentir. C'est se caresser avec les mots, avec les yeux.**

**C'est stimuler l'ensemble de ses sens. Alors on n'hésite pas sur les plaids, les bougies, etc..**

**En sollicitant ses sens, on crée une connexion plus forte avec l'autre. On est alors plus sensible aux odeurs du corps, à la chaleur de la peau, à la respiration de l'autre et la sienne.**

**On parle alors de pleine conscience, c'est à dire être 100% dans le moment présent. Dans l'ici et le maintenant.**

***Je ne pense pas à ma journée ni à celle qui m'attend demain.  
Je ne pense qu'à toi, qu'à moi,  
qu'à maintenant.***

# Les débuts



Comment je commence ?

*Je crée une ambiance.*

**Il vous faut un environnement propice. Un environnement qui vous permette d'être dans un état de détente et de lâcher prise.**

**Une musique type spa pour aider à ralentir le rythme et des bougies peuvent aider. Mais aussi jouer avec les matières : des plumes, des plaids tout doux ou des draps de satin.**

**Pas d'improvisation, le slow sex se prévoit, s'organise, se planifie. C'est la planification qui fait monter le désir et participe à créer le moment propice.**

A romantic couple is shown in profile, embracing each other. The man is on the left, wearing a white t-shirt and blue jeans, and the woman is on the right, wearing a grey dress. They are both looking down and smiling. A large, semi-transparent orange circle is overlaid on the center of the image, containing the text "Un exercice pour commencer..". Two black diagonal lines cross the circle, one from the top-left to the bottom-right and another from the top-right to the bottom-left.

Un exercice pour  
commencer..



## Exo : La respiration simultanée.

Nus ou habillés, installez vous l'un en face de l'autre.

Une musique au son très bas ou en silence.

Regardez-vous.

Chercher, lentement à vous aligner sur vos respirations.

À inspirer et expirer au même rythme.

À vous connecter 100% à vos sensations corporelles.

À vous connecter à vos sens :

. Que voient vos yeux ?

. Avec quoi votre corps est-il en contact ?

. Qu'entendez-vous ?

La musique ? Votre respiration ? Celle de l'autre ?

. Que ressentez-vous dans votre bouche ?

Avec votre langue ?

. Que sentez-vous avec votre nez ?

# Pour aller plus loin



## Quels bénéfices pour mon couple ?

- . **Faire monter le désir.**
- . **Avoir une approche plus sensuelle dans sa sexualité.**
- . **Améliorer la communication du couple pour une plus grande connexion.**
- . **Moins de pression autour de la performance et de la réussite d'un rapport sexuel.**
- . **Un travail sur soi, sur son image car il y aura une exploration des corps. Alors qu'ils sont souvent moins regardés et moins touchés lors d'un rapport précipité.**
- . **Etre plus conscient de l'autre, de ses réactions et non réactions.**

# Envie de plus ?



## *Des livres*

*Le slow sex, s'aimer en pleine conscience* de Anne et Jean-François Descombes.

*Slow sex, faire l'amour en conscience* de Diana Ridcharson

## *Le tantrisme*

Si la sexualité en pleine conscience vous intéresse je vous invite également à vous intéresser au tantrisme.

*Encore merci  
d'avoir lu cet ebook.  
J'espère que tu auras aimé le  
lire autant que j'ai aimé l'écrire.*

Si tu as envie d'aller plus loin pour ton couple, et  
qu'un accompagnement te tente,  
n'hésite pas à me contacter pour une première  
séance découverte gratuite.



[www.unttempspournous.com](http://www.unttempspournous.com)