

Bienvenue à chacune !



Yaphah Sexualité Féminine

Les portes du cycle Yaphah sexualité féminine ouvrent désormais leurs portes en replay afin de permettre à toutes les femmes qui en ont le désir d'explorer le goût de l'intime pour mieux s'ouvrir à l'autre, à leur rythme et à leur façon. **Ce cycle a été pensé par [Claire de Saint Lager](#) et [Hélène Dumont](#)** comme un véritable renouveau amoureux afin de permettre aux femmes de devenir Reines et de récupérer la couronne qui leur revient. Il s'est enrichi au fur et à mesure des années avec les sensibilités de Priscille Aubin et Hélène Milcent, une équipe de femmes qui oeuvrent ensemble depuis des années pour transmettre la joie d'être femme, aux jeunes filles comme aux adultes ([découvrir ici leur ouvrage collaboratif - Devenir Femme](#)).

Voir la vidéo de présentation du cycle de Claire ici :

<https://www.youtube.com/watch?v=99cB9zdET14>

Partir à la découverte de notre sexualité, c'est entrer dans une démarche patiente, bienveillante et curieuse. Offrez-vous du temps :

- Avant chaque live prenez le temps de regarder les vidéos introductives, d'écouter les podcasts, de vivre les exercices
- pour le live : posez-vous, choisissez un lieu que vous aimez ! Coupez votre téléphone ! Détendez-vous ! - sanctuarisez cet espace pour vous !
- Après chaque live pour vous nourrir de nos pistes d'approfondissement - **le travail continue de faire !**

Pour préparer le visionnage des ateliers

- **Préparez votre espace** : même si vous n'avez pas beaucoup de mètres carrés, essayez de dégager un espace pour vous sentir libres dans votre écoute et vos mouvements. A vous de créer votre lieu ! Tapis de sol et petits coussins pour la tête bienvenus !
- **Ne pas déranger** : ne vous laissez pas distraire par votre mari, votre coloc ou vos enfants ! Concentration oblige, soyez seule dans votre pièce et si possible loin du bruit de la maison.
- **Et le plus important** : une playlist sur YouTube & Spotify pourra servir d'appui à certains ateliers. Nous la ferons défiler ensemble, alors nous vous demandons de **prévoir un second support (ordinateur, téléphone...)** et si possible une **enceinte**.

Les cycles Yaphah reposent sur un esprit de **bienveillance et de découverte**. Bienveillance envers vous-même avant tout et bienveillance envers les autres femmes du cycle. La démarche et les exercices sont libres, l'objectif est que vous soyez à l'aise tout en essayant de trouver plus de liberté dans votre esprit et votre corps.

Découvrir l'esprit de ce cycle Yaphah sexualité féminine avec les vidéos de :

> Priscille : <https://www.youtube.com/watch?v=LjnzFw3qd9Q&feature=youtu.be>

> Hélène :  Cycle Yaphah Sexualité - Prendre soin du corps de la femme

Et pour compléter, voici ici un texte des Fabuleuses [à écouter et voir ici](#) qui illustrent bien ce voyage que la femme doit pouvoir entreprendre pour être soi dans la sexualité et assoir - enfin - sa souveraineté.

“Être soi dans la sexualité, c’est être souveraine, s’emparer de la couronne pour devenir reine, établir son corps en royaume et se croire assez libre, digne et grande pour vivre un voyage érotique sans culpabilité. Se l’autoriser.

Devenir souveraine, c’est choisir d’être femme, cesser d’être la fille de sa mère sans cesser de l’aimer. C’est accepter de la dépasser, d’être parfois plus heureuse ou plus jolie. C’est penser avec conviction qu’on a le droit de s’élancer, de jouir et d’aimer ; c’est exercer son autorité envers soi-même avec bienveillance et à son rythme.

« Tu seras une femme, ma fille »

De nombreuses petites filles connaîtront la joie d’être femme accompagnées de leur mère ou de toutes autres femmes leur donnant envie de grandir. De nombreuses mères transmettront une image positive de la femme, en étant tout d’abord elles-mêmes heureuses de l’être, puis en acceptant de se laisser doubler par leur fille, plus jeune, mais surtout différente. Pourtant, force est de constater que recevoir ou transmettre l’idée d’un sexe vibrant et vivant est souvent plus complexe. Les mots sont parfois maladroits ou semblent ne pas exister. Néanmoins ils sont essentiels.

Voici en substance le message qu’ils pourraient contenir : *« Tu seras une femme, ma fille, tu appartiendras à la communauté des femmes, tu pourras travailler, aimer, devenir mère, et tu pourras aussi jouir, découvrir en toi cette énergie de vie, cette puissance te révélant à toi même, comme à l’autre. »*

Ces mots, offerts comme une parole d’autorisation à grandir, représentent la couronne. Et c’est peut-être bien cela, devenir femme. Se saisir de la couronne quand on nous la tend, ou s’en emparer quand personne n’est là pour nous l’offrir.

Quand cet accès au devenir femme est saboté, ce sera à la fille de s’affranchir de cette autorité et cela lui demandera du temps, de la maturité et du courage. Les hommes et les femmes de son entourage, ces personnes qu’elle aura repérées comme étant des figures positives et bienveillantes pourront devenir des relais possibles et encourageants. C’est ainsi que pourra se dessiner la couronne, jour après jour. Rien ne presse. Et c’est ainsi que les portes s’ouvriront, guidant la femme vers un ressenti intime lui appartenant, l’appelant à devenir femme, dans sa dimension érotique.

Être souveraine, dans la sexualité, c’est peut-être bien cela : se sentir libre de grandir et de choisir ce que l’on veut vivre pour mieux se rencontrer, se connaître, se re-connaître et bien sûr, continuer de le partager à l’autre pour plus d’amour et de complicité. “

Nous vous souhaitons un beau voyage intérieur souhaitant qu’il vous permette à toute de récupérer votre couronne !

Claire, Hélène Dumont, Hélène Milcent, Priscille Aubin



Atelier 1 - la sexualité dans mon histoire

Notre rapport à la sexualité s'inscrit dans notre histoire bien avant notre premier rapport. Notre rapport à la sexualité est donc unique, pétri de nos valeurs, de nos croyances et de notre trajectoire personnelle... Et si nous relisons notre histoire ?

Voir la vidéo 'introduction de Claire : https://www.youtube.com/watch?v=SpU_7pYx6T8

Avant le premier visionnage, prenez le temps de regarder cette vidéo et de répondre au quizz afin de revisiter votre histoire quant à la sexualité. Munissez-vous d'une feuille de papier pour noter au fur et à mesure vos réponses et réflexions ! Sans jugement !

Pour approfondir, faire le "Quizz mon histoire" :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdGReBAABlga2aWc6X1x9cM8bGrrOpGSd5tAsubIWHLi_pIEw/viiewform

Ecouter le podcasts sex'oh 1 "Dans ma famille - la sexualité était taboue" :

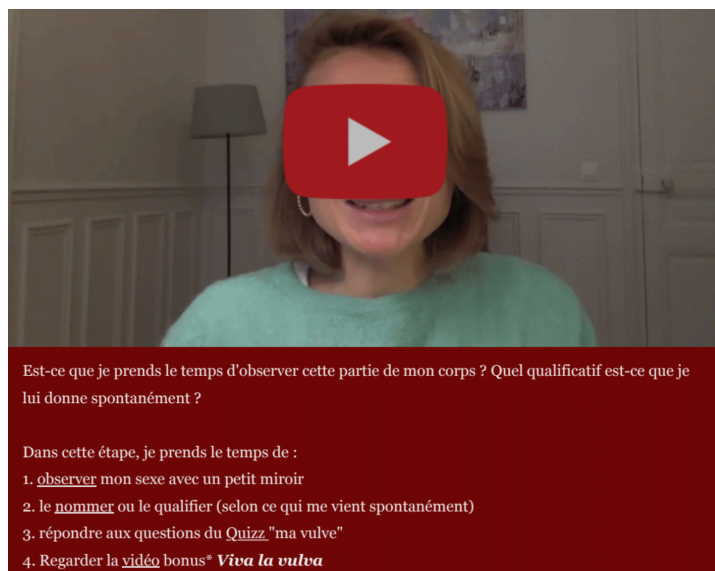
<https://podcast.ausha.co/sex-oh/sex-oh-1-dans-ma-famille-la-sexualite-etait-taboue>

Dans ce premier épisode, il est question d'histoire, d'héritage, de famille. Il ne s'agit pas de parler querelles de famille autour des couverts en argent de tante Gertrude, mais bien de sexualité, car dans ce domaine, bien des choses s'expliquent par ce que l'on a vécu dans le passé. Des ouvertures ou des fermetures qui plongent leurs racines dans un terreau fait de paroles reçues, de non-dits, de tabous, de célébrations symboliques... En prendre conscience, opérer une « relecture de vie sexuelle » (au sens large), est un premier pas vers une sexualité apaisée, réconciliée, unifiée. Hélène Dumont, conseillère conjugale et sexothérapeute en parle à partir d'un mail qu'elle a reçu d'une femme de 40 ans.



Connaître mon corps et mon sexe

Atelier 2 - Ma vulve, promenade anatomique et poétique



Pour vous préparer, voir la vidéo de Claire :

<https://www.youtube.com/watch?v=elyNfsVBr7M&feature=youtu.be>

> Et pour compléter, visionner la vidéo Viva la vulva :  **VIVA LA VULVA**

> **Faire le "Quizz ma vulve"**, un petit Quizz FUN est l'occasion de vous mettre à jour sur votre vulve ! Les réponses au prochain live :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdz7oOSpKaFgTFaLSiktt-ahynKD6qoR1VeAtl_-BtEFKn4zw/viewform

> **Ecouter le podcast sex'oh 3 "je ne connais pas bien mon corps"**:

<https://podcast.ausha.co/sex-oh/sex-oh-3-je-ne-connaiss-pas-bien-mon-corps>

Aujourd'hui, Hélène Dumont, conseillère conjugale et sexothérapeute, invite les femmes à mieux connaître leur sexe. Comment est-il, comment fonctionne-t-il ? Ce sont des questions que l'on n'ose peu aborder frontalement et qui sont pourtant fondamentales. Hélène Dumont est fille de médecin et a toujours vu des planches d'anatomie traîner chez elle. Elle sait décrire avec délicatesse mais sans prudence excessive une partie du corps qui est souvent source de fantasmes, tout simplement parce qu'elle est mal connue. Or, connaître et nommer, c'est faire exister – sans fantasmes ni peurs infondées. C'est ouvrir la porte à l'émerveillement : tout est si bien pensé ! C'est enfin se réconcilier avec son corps, et pouvoir par conséquent s'ouvrir à l'autre de façon plus apaisée.





A la recherche de mon désir

Atelier 3 - A la recherche de mon désir

Voir la vidéo de Claire (1/2) pour une introduction sur la notion de désir : à quoi cela sert-il ?
Comment et pourquoi le vivre : <https://www.youtube.com/watch?v=yxTCBeccG-c&feature=youtu.be>

> **Pour approfondir sur cette notions de désir, découvrir une deuxième vidéo de Claire (2/2)**
<https://www.youtube.com/watch?v=GPzWtW3sUn8&feature=youtu.be>

Quels sont les obstacles à l'écoute de mes désirs et à leur épanouissement ? Où en suis-je des grands désirs de ma vie (lesquels sont accomplis, lesquels sont encore en chemin) ? Quel est mon rapport au désir ? Quelle stratégie ai-je tendance à mettre en place lorsque le désir se manifeste ?

> **Écouter le podcast Sex'oh 2 " je n'ai pas de désir"**

<https://podcast.ausha.co/sex-oh/sex-oh-2-je-n-ai-pas-de-desir>

Aujourd'hui, Hélène Dumont parle de la plainte la plus fréquemment entendue dans son cabinet de conseillère conjugale et sexothérapeute : l'absence de désir sexuel. Mais qu'est-ce qu'exactly le désir sexuel, de quoi dépend-il, et pourquoi est-il si fragile ? Découvrez des réponses éclairantes et pleines d'espoir.

> **Pour l'atelier, préparer la vidéo [Écoute ton désir de Hélène Milcent \(dansé par Marion Milcent\)](#)** (texte à retrouver dans le dossier de l'atelier)





Atelier 4 - Voyage au coeur du plaisir

Voir la vidéo de Claire, une introduction sur la notion de plaisir.

À quoi la notion de plaisir me renvoie-t-elle dans mon histoire ? Est-ce que dans mon quotidien je m'accorde des espaces de plaisirs ?

<https://www.youtube.com/watch?v=9girothmNls&feature=youtu.be>

>Exercice à faire avant de regarder l'atelier :

-Faire la liste des choses qui me font du bien

-Prendre RDV avec moi pour m'accorder ces "moments plaisirs"

-Les vivre en conscience : savourer ces plaisirs comme un RDV amoureux !

Soyez bienveillante avec vous-mêmes, ne vous en voulez si certaines choses bloquent, c'est grâce à l'acceptation que le changement se fera petit à petit.

>Voir une vidéo bonus - Yaphah sensualité :

https://www.youtube.com/watch?v=cLuI4OXYW_g&feature=youtu.be

>Exercice réflexif pour se préparer au live avec une musique à écouter :

<https://www.youtube.com/watch?v=oaddLBnHJSA>

Posez-vous devant votre miroir. Fermez les yeux et faites le contour de votre visage délicatement avec votre doigt (yeux, nez, menton bouche, sourcils, front...etc.),finissez sur une grande respiration. Puis ouvrez les yeux et observez votre visage pendant une minute en silence.Recommencez ensuite à faire le contour de votre visage avec un doigt en gardant les yeux ouverts et en vous observant.Accueillez celle que vous êtes !Vous pouvez ensuite décrire votre visage (comme un autoportrait) à voix haute. Ce portrait ne doit comporter aucun jugement, restez objectif. Y a-t-il des choses que vous (re)découvrez ? Qu'est-ce que cette caresse vous fait ressentir ?

Pour le live >>> je prépare un aliment facile à savourer (carré de chocolat, litchi, quartier de mandarine, raisin sec...)





Atelier 5 : A la rencontre de la sexualité masculine

Voir la vidéo de Claire Comment est-ce que je considère les hommes ? Est-ce que je connais le fonctionnement de la sexualité masculine ? Je choisis de poser une intention bienveillante à l'égard des hommes et de les découvrir plus

: <https://www.youtube.com/watch?v=dsho4oO-j6E&feature=youtu.be>

> **Voir la pub Lacoste** - Côté coeur (dans la tête d'un homme) :

<https://www.youtube.com/watch?v=dukn4NZgkfw>

> **Voir la vidéo** "6 choses à savoir sur le pénis" : <https://www.youtube.com/watch?v=WNjv4Xs5kL8>

> **Quizz sexualité masculine** : On vous laisse tester vos connaissances sur le fonctionnement des hommes - les réponses durant le live

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe8WDJTt-sRA5ssGO4OhSYg45zR2RwXoF8IoNiuWkWzMF8XtA/viewform>

> **Découvrir un extrait** de [la vidéo de méditation](#) de l'atelier





Atelier 6 : Dialogue érotique et amoureux

Voir la vidéo Claire dialogue érotique & amoureux : la sexualité s'inscrit dans la relation, elle se tisse donc sur le fil de nos natures singulières, elle est faite de nos complicités, de dialogue, de l'écoute de nos besoins et désirs mutuels, de rire, des larmes, de douceur, d'un peu de côté "sauvage" !

Il s'agit de créer cet espace d'échange dans le couple !

<https://www.youtube.com/watch?v=BdoPQrqKdSI>

> Voir la vidéo danse : https://www.youtube.com/watch?v=ofdFj_giGWU

> Ecouter le podcast Sex'Oh 10 "Comment communiquer avec mon conjoint sur la sexualité ?"

<https://podcast.ausha.co/sex-oh/sex-oh-10-comment-communiquer-avec-mon-conjoint-sur-la-sexualite>

Dans ce dernier épisode, Hélène Dumont, conseillère conjugale et sexothérapeute, révèle les secrets d'une communication réussie en couple pour une sexualité épanouie. Une communication qui n'est pas uniquement verbale : l'homme et la femme peuvent (ré)enchanter leur relation grâce à leur cinq sens





Merci pour votre confiance !

Pouvez-vous prendre 5 minutes pour répondre à ces quelques questions au sujet de votre expérience de ce cycle, s'il vous plaît ? C'est précieux pour nous !

Répondre à l'enquête ici :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdqJA_2SMIz9Ws_BoX4qYoMBVY9lNx1Hs5MiCMvPr7bTC4HkA/viewform

>Ecouter la playlist désir & volupté :

https://open.spotify.com/playlist/onPaz2JlLzElPVZ6yf9mRC?si=_mdcw_ILSaWcR9NiYlDzXw&nd=1

Et en bonus - une vidéo sur l'alliance - une approche spirituelle !

>Pour compléter, voir la vidéo Claire sur l'alliance -

https://www.youtube.com/watch?v=YhxAA_61vnM&ab_channel=CNMediaFR