

Le guide



de l'exploration Sexuelle

Tu l'attendais, le voilà ! Juste pour toi, le livret My Lubie, le livret qui fait plaisir au corps, à l'esprit et à tes chakras. Parce qu'une intimité apaisée passe aussi par le bien-être. Alors fais-toi un petit café, pose-toi tranquillement et laisse nous te guider sur l'extraordinaire chemin de la sexualité.

Mais d'abord qui sommes nous ? Nous ne sommes pas psy, pas sexologues ni encore gynécologues. Chez My Lubie nous sommes de grands curieux.se.s. Et la curiosité c'est chouette quand on veut explorer ses envies. Nous sommes aussi engagé.e.s, parce que chaque voix doit être entendue, aussi discrète soit-elle. Nous voulons être inclusif.ve.s, nous voulons de l'Amour et de la bienveillance, pour soi et pour les autres.

Alors nous ne prétendons pas éduquer. C'est une bien grande responsabilité et si nous pouvons partager nos connaissances, nous avons encore tellement de choses à apprendre ! Nous voulons créer un espace sans jugement, où chacun.e est le.la bienvenu.e, en rassemblant tous les conseils et témoignages que nous avons pu trouver. Parce que c'est ça l'esprit My Lubie : apprendre de notre communauté et s'en inspirer pour créer des produits cleans, modernes et agréables à utiliser pour que tu explores ta sexualité à ton rythme, selon tes envies et librement.

Maintenant, rentrons ensemble dans le vif du sujet !



LA MASTURBATION ET LA CONFIANCE EN SOI

First things first : La masturbation !

POURQUOI ?

Parce que la masturbation est souvent le chemin vers la découverte de son corps, de son désir, de sa sexualité ! Bref le premier rapport au sexe.

Le sexe ça peut faire peur, quel que soit son âge ou son expérience, parce que c'est intime. Et soyons honnête, le porno n'aide en rien. Quoi de plus éloigné de la réalité que la pornographie mainstream?

Non ce n'est pas forcément en 15 secondes top chrono que tu vas avoir un orgasme la première fois que tu te masturbes.

Loin de là !

QUE FAIRE DONC ?

Y aller petit à petit. Il faut prendre du temps pour s'explorer. N'oublie pas de te découvrir, de regarder ce corps qui est le tien (et please, avec bienveillance). Ces conseils peuvent te sembler étranges mais se connaître et connaître ses propres limites sont les bases d'une sexualité sereine.

La masturbation c'est un moment qui t'appartient. Tu peux le faire quand tu le souhaites et de multiples façons ! L'essentiel c'est de faire le premier pas et pour ça, il est important de prendre soin de soi.

Se créer une bulle d'intimité

Voici quelques idées qui te permettront de te créer
une petite bulle d'intimité :

**Se poser dans un endroit
tranquille où tu te sens bien
et en confiance**

**Mettre son portable en
mode avion pour être
pleinement présent.e avec
soi-même**

**Allumer une lumière
douce ou une bougie**

**Mettre un peu
de musique.**

Masser ses parties intimes

Le massage des parties intimes, bien que peu pratiqué, est une excellente manière de se connecter à son corps. Il permet de développer sa sensorialité sans être forcément à la recherche de l'orgasme.

Exercice :



Masse dans un premier temps les zones autour de tes parties intimes en prenant ton temps !

Pour les personnes à vulve : s'allonger sur le dos et envelopper avec sa main l'ensemble de la vulve. Réaliser des mouvements circulaires, avec plus ou moins de pression.

Pour les personnes à pénis : saisir la base du pénis d'une main et de l'autre envelopper le gland. Puis effectuer avec la paume un léger massage autour du gland tout en poussant avec douceur l'ensemble du pénis dans différentes directions.

Dans les deux cas, tu peux utiliser, en plus de tes mains, un bâton de massage en verre ou un accessoire en silicone.

Et toujours du lubrifiant si tu en ressens le besoin !

FRIENDLY REMINDER

Ces conseils sont aussi essentiels pour ceux qui sont déjà sexuellement actif.ve.s.

Quelques conseils pour varier les plaisirs de la masturbation

En tentant l'edging ! Lorsque le plaisir arrive, que tu penses enfin jouir, juste à cet instant précis... tu t'arrêtes ! Tu respires profondément et tu recommences. Ce jeu de pauses finira par décupler l'orgasme !

En changeant de position ! Placer son corps différemment permet de découvrir de nouvelles manières de prendre du plaisir. Les mouvements ne seront plus les mêmes, ils seront parfois plus profonds, parfois plus légers.

Et qui sait ? Tu toucheras peut-être de nouvelles zones érogènes.

En te masturbant pendant un rapport ! Ce n'est pas parce que tu fais du sexe avec taon partenaire que la masturbation ne doit plus être au menu. Au contraire ! À chaque position et avec un peu d'imagination, tu peux ajouter du plaisir perso.

En masturbant taon partenaire ! Vous pouvez vous masturber chacun.e en même temps. Prendre ce temps pour vous regarder, regarder le corps de l'autre qui vibre de plaisir. Pourquoi pas avec du dirty talking ? (Avec consentement en amont des deux partenaires bien sûr !)

Le petit + !

Pour changer de ses habitudes, dites-vous que le sexe ne se vit pas uniquement dans une chambre. Pourquoi pas sous la douche ? Par terre sur une couverture douce ? Dehors dans ton jardin à l'abri des regards ?

FRIENDLY REMINDER

Tu n'aimes pas la masturbation ?

C'est pas une clé d'épanouissement sexuel, tu peux totalement explorer d'autres pistes à deux (ou plus) sans passer par la case masturbation en solo.

La communication ! Mais aussi l'honnêteté.

Que ce soit pour un soir, pour une vie, la communication et l'honnêteté sont les bases d'une relation saine et sereine.

Il n'y a pas une seule et unique façon de communiquer. Il y aura peut-être des fois où tu seras bavard-e et d'autres fois plus timide. L'important c'est de trouver la bonne manière pour toi de poser les mots sur ta sexualité. Tu peux parler cash, de manière détournée, pendant le sexe, après le sexe.

Tu peux envoyer un courrier, écrire un mot... Laisse parler ton imagination !

Ensuite l'honnêteté. C'est bien de parler, mais encore faut-il être honnête avec l'autre mais aussi (et surtout) avec soi-même. Il est facile de s'oublier, sans même s'en rendre compte, pour faire plaisir à son partenaire. Pose-toi les bonnes questions et écoute ton instinct. Le sexe c'est le corps qui parle et nous avons tendance à l'oublier.

Exercice :

Tu peux noter ce qui te plaît et te déplaît ici et le partager (ou pas) à ton partenaire. C'est un bon exercice pour faciliter la communication avec toi-même et ton partenaire.

ÇA, J'AIME BIEN

**ÇA C'EST PAS
POUR MOI !**

Tu n'as pas d'idée ? Pour faire monter le désir et l'envie, par exemple : allumer une bougie, lire un bouquin érotique, se faire embrasser le cou... Ce qui peut te retirer tout désir de rapport : du bruit, une chambre mal rangée, mon partenaire ne respecte pas mes limites...

SEXPLORER

Qu'est ce que sexplorer ?

C'est s'ouvrir à de nouvelles voies dans sa sexualité, c'est être curieux.se de ce que ton corps peut t'offrir ! Aujourd'hui parler de sexe est de moins en moins tabou. Autant en profiter !



Les accessoires de plaisir

Il y a tellement d'accessoires de plaisir sur le marché de nos jours qu'il est difficile de s'y retrouver, mais voici les grandes familles :



Il y en a pour les vulves ! Ceux qui aspirent, ceux qui tapotent, ceux qui te font vibrer.



Il y a ceux pour les pénis ! Du cock ring au masturbateur pénien, en passant par les stimulateurs prostatiques.



Il y en a pour la pénétration, vibrants ou non. En silicone, en métal et même en verre pour différentes sensations !



FRIENDLY REMINDER

*Tu peux détourner l'utilisation de ton accessoire de plaisir, avec un peu d'imagination !
Les vibrants peuvent masser toutes les zones érogènes par exemple.*

Témoignage : un sextoy pour mec

«C'est chelou». En tout cas c'est ce que je me disais.

La vérité c'est que je ne m'étais jamais vraiment posé la question. En tant que personne avec un pénis, j'ai découvert la masturbation et le sexe à 2 à peu près en même temps. La masturbation d'abord. C'est le kiff ultime, une nouvelle sensation qui débarque dans ma vie à l'adolescence. Je n'avais jamais connu une telle sensation. Dans la phase de découverte, à chaque moment où je suis seul et que je sais que personne ne viendra me déranger, l'idée me vient à l'esprit et je m'adonne à ce qui est alors un petit péché mignon. Après avoir fait ma première fois, je change de vision : j'ai trouvé ça encore plus incroyable que la branlette. Je pense que c'est à ce moment que j'ai commencé à moins apprécier la masturbation et qu'elle est devenue non plus comme une fin en soi mais plutôt comme un substitut au sexe, le vrai. Elle devient comme un réflexe pour faire passer l'envie.

Et puis on m'a offert un sextoy. Ça tombe bien car je ne pense pas que j'aurais passé le pas autrement.

Le sextoy de la marque Tenga est comme les vaginettes qu'on j'ai déjà pu voir dans les porno mais en plus classe, moins creepy. Ce cadeau arrive en même temps qu'une phase où moi et ma partenaire n'avons que très rarement envie en même temps, et où la routine du quotidien fait sûrement son œuvre. Au fur et à mesure que je découvre (en solo) les sensations que peuvent offrir ce sextoy, je me déculpabilise progressivement et j'en arrive même à en parler à mes potes (je pensais vraiment le garder pour moi). Terminé les petites séances de 2 minutes porno-sopalin, désormais je prends mon temps, je joue avec mon plaisir. Automatiquement le moment devient plus plaisant, moins culpabilisant. Je peux dire sans honte que ça a révolutionné ma vie sexuelle. A tel point que je le conseille à tout le monde, sans honte parce que je trouve ça «normal», plus du tout chelou.



LA MINUTE

Voici quelques conseils généraux pour (re)découvrir le sexe oral entre partenaires consentant.e.s :)

En avoir envie ! C'est tout bête, mais c'est une pratique tellement démocratisée que certain.e.s peuvent se sentir obligé.e.s de le faire.

Demander à saon partenaire ce qu'iel aime. Chaque corps est différent et ce qui fait du bien à un pénis ou vulve ne fonctionnera pas forcément sur un.e autre !

Tenter plusieurs positions, plusieurs stimulations avec la langue. Plus ou moins rapide, en aspirant, en massant, en tapotant...



SEXE ORAL



Pourquoi ne pas regarder la réaction de taon partenaire pendant le rapport oral pour voir ce qu'iel aime ? C'est très sexy ! Tu peux être vocal.e et montrer que tu apprécies le moment. Quelques "j'aime" ou "c'est bon..." À toi de faire jouer ton imagination !

Le sexe oral c'est du sexe. Pas seulement l'apéritif. Il peut se suffire à lui-même, il peut prendre du temps.

L'hygiène c'est indispensable ! Et le lubrifiant si tu en ressens le besoin.





Le sexe oral pour faire kiffer une vulve :

Parfois, le clitoris peut être un peu “enfoui”. Si c’est plus agréable pour taon partenaire, n’hésite pas à appuyer avec ta main sur le pubis pour le découvrir un peu plus. Tu peux sinon écarter légèrement les lèvres intérieures avec tes doigts pour y glisser ta langue de bas en haut, ou de gauche à droite.

Commence par de la douceur pour mettre en condition et intensifier ensuite. Tu peux plaquer ta langue sur le clitoris et exercer une légère pression par exemple.

Embrasse toute la vulve avec ta bouche comme pour si la vulve était une bouche

Le petit + : rajoute un doigt ou deux pour titiller le point G pendant que ta langue s’occupe du clitoris.

Cale ton rythme sur celui de taon partenaire. Plus vite ou plus lentement lorsque l’orgasme arrive, chaque plaisir est différent

Pendant le cunnilingus, tu peux aussi toucher, caresser, titiller toutes les autres parties du corps de taon partenaire : la poitrine, l’anus, l’entrée du vagin, les cuisses, les lèvres intérieures...

Varie les positions. Se mettre à 4 pattes, sur le dos les jambes en l’air, en levrette... Les sensations seront différentes.

Change de rythme ! Tapote le clitoris avec ta langue, fais des cercles, des va-et-vient...

Explore l’ensemble de la vulve avec ta langue, avec tes doigts. L’entrée du vagin est extrêmement sensible et érogène.





Le sexe oral pour faire kiffer un pénis :



Une fellation bien baveuse c'est toujours cool. Tu peux lécher, rajouter du lubrifiant ou même cracher (si c'est ok avec taon partenaire.)

La gorge et la bouche offrent de multiples textures. Explore les avec fun et créativité. Certain.e.s personnes kiffent la sensation des dents contre leur pénis. Il suffit de demander :)

Change de rythme, de vitesse, de pressions ! Observe ce qui fait vibrer taon partenaire !

La fellation et la masturbation sont potes ! Tu peux branler la verge et/ou masser les testicules en même temps : plaisir garanti !

Changer de techniques : embrasser, aspirer, lécher un peu partout, faire des va-et-vient d'avant en arrière. En tout cas, sois dans une position confortable avec la bouche et la gorge détendues avec la tête en arrière pour être plus à l'aise...

Un must : aspire le gland, roule ta langue autour de la verge.

Tu peux aussi positionner ta langue bien à plat sur le frein, les lèvres autour du gland, mains sur le pénis et faire des va-et-vient.

N'hésite pas à stimuler l'anus, le périnée et la prostate en même temps si ça fait kiffer taon partenaire.

Une technique est de déglutir (d'avaler comme si tu buvais une boisson) au moment où le pénis se situe bien au fond, au niveau de ta gorge.

QUELQUES CONSEILS POUR INITIER UN RAPPORT ANAL.

Que ce soit en stimulation externe ou en pénétration, un rapport anal se prépare pour qu'il soit apprécié.

N'oublie pas que c'est un plaisir pour tou.te.s, que tu sois une personne à vulve ou à pénis ! Bye bye les préjugés !

Les petits accidents, ça arrive et c'est OK. Pour les éviter, un petit tour sous la douche, un petit lavement et hop ! Here we go !

L'anal demande une préparation en douceur ! Pourquoi ne pas commencer par de doux massages, d'abord externe puis interne avec la langue, les doigts, un plug.

S'écouter et écouter saon partenaire pour y aller à son rythme avec de la communication.

Et si tu stimulais une autre zone érogène en même temps, pour encore plus d'excitation. C'est agréable non ?

Le lubrifiant est ton meilleur pote, always ! Il en existe spécialement pour l'anal mais un classique peut très bien suffire aussi.



Tu peux pratiquer une respiration abdominale pendant la stimulation anale pour augmenter les sensations et détendre la zone.

Le préservatif vous protège des IST et du VIH et la digue dentaire aussi si tu utilises ta bouche.

N'oublie pas de laver tes accessoires de plaisir (plug, gode...) avant et après avec un savon et de l'eau.

FRIENDLY REMINDER

*Ici, nous te proposons quelques pistes et tu n'aimeras peut-être pas la même chose, parce que chaque personne est unique !
C'est à toi de déterminer ce qui te fait du bien et ce que tu aimes découvrir.*

AU DELÀ DE LA PÉNÉTRATION



Aujourd'hui encore la sexualité est très hétéronormative. A-t-on vraiment un rapport sexuel s'il n'y a pas eu de pénétration? Oui !

Il serait intéressant de voir le sexe au-delà de l'invariable pénétration + éjaculation.

Comme nous en avons parlé, la masturbation (pour soi, avec saon partenaire) c'est du sexe. Le slow sexe, les caresses intimes sont des rapports sexuels.

Il y a aussi le humping (frotter ses parties intimes contre l'autre, que ce soit sur son sexe, sur sa cuisse etc...), ou le sexe oral.

Si tu savais à quel point le sexe sans pénétration peut être bénéfique ! Ici la performance n'existe plus ! Encore mieux, les personnes pour qui la pénétration est douloureuse (aussi bien physiquement que psychologiquement) redécouvrent le plaisir d'un rapport sexuel. Et cerise sur le gâteau, taon partenaire et toi faites travailler votre imagination pour une sexualité renouvelée et apaisée.

Que du bonheur !

LES PLAISIRS À PLUS DE DEUX

En fin d'année dernière, une copine était à la maison pour le weekend avec nous. Nous savions tous les trois qu'on était ouvert aux plans à 3 donc au cours de la soirée, nous nous sommes fait des câlins. C'était un moment très doux, très bienveillant ! On a vraiment pris notre temps (3h en tout) on s'est tous occupé les uns des autres, chacun a dit ce dont il avait envie ou pas... Je me souviens de l'émotion qui a traversé notre amie au moment de l'orgasme, c'était magnifique ! Même si je n'ai pas joui ce soir-là, j'en garde un très bon souvenir !

J'ai rencontré le couple en question sur Tinder. C'était la première fois que nous nous rencontrions tous les 3. Et je suis allée chez eux.

C'était ma première expérience avec une femme et une première fois à 3. Et une première pénétration vaginale pour moi... J'avais fait ma «première fois» quelques mois plus tôt mais dans de mauvaises conditions, avec un consentement moyennement respecté et donc sans plaisir. J'avais une main sur chacun d'entre eux et eux me caressaient tous les deux ... Nous avons commencé par nous embrasser elle et moi puis ils se sont embrassés, leurs visages étaient à quelques centimètres du mien.. c'était terriblement excitant.. enfin nous nous sommes embrassés, lui et moi.

Après un petit moment comme ça, nous sommes allés dans la chambre où nous nous sommes rapidement retrouvés nus tous les trois, debout, à s'embrasser, se caresser...

Pendant qu'ils s'embrassaient, je léchais les seins de madame ou embrassais leur cou.

Et enfin c'est lui qui nous à allongés sur le lit...

S'en sont suivis plusieurs heures de partage, de plaisir, d'amour...



À 3 ou plus, c'est toujours important de bien communiquer sur ses envies, ses limites et de définir un périmètre pour ce plan à plusieurs : est-ce que tu es ok de le faire avec ton meilleur ami ? De pratiquer tel acte sexuel ? De le faire en couple ?



LE SLOW SEX

Et si nous faisons une petite pause pendant le sexe ? Si on arrêta d'aller droit au but et que nous prenions le temps de se perdre dans les petits chemins ?

Bref, se mettre au slow sex, allié à la méditation, c'est s'offrir une sexualité en pleine conscience.

Ici, nous ne sommes plus à la recherche de l'orgasme, nous cherchons à nous ouvrir à ces multiples plaisirs et sensations que nous offrent nos corps.

Tout comme la méditation, la respiration a un rôle essentiel dans la pratique du slow sex !

Respirer profondément permet de te (re)connecter à ton corps, en prenant conscience de ta partenaire. Synchronisez vos inspirations, vos expirations. Essayez de ne faire qu'un, d'être dans le moment, intensément !

La gestion du souffle lors du slow sex se rapproche du tantrisme. C'est une véritable expérience sensorielle. Ici nous parlons de circulation des énergies entre les partenaires. Cette respiration est sensuelle, voire même sexuelle et permet une connexion entre les partenaires.

Voici quelques manières de s'y essayer :

1 Plus l'orgasme approche, plus il est important de respirer profondément pour laisser le corps relâcher la tension sexuelle et donc maîtriser la jouissance

2 Tu peux t'asseoir en tailleur et laisser taon partenaire enrouler ses jambes autour de toi. Torse contre torse, vous imaginez votre souffle qui passe de corps à corps, comme un fil invisible.

Cette connexion permet d'ailleurs de débloquer son énergie, de se délester du stress que nous pouvons ressentir au quotidien.

Ainsi chaque partie de ton corps se détend, tes hanches bougent au rythme du corps de l'autre, que ce soit pendant une pénétration ou pendant du sexe oral. Tes mouvements répondent à ceux de taon partenaire. Ce qui est tout aussi agréable pendant la masturbation, lorsque tu te laisses aller, quand tu trouves ta propre cadence.

Alors que faire pour s'initier au slow sex ?

Prendre son temps ! Ici tu peux ranger ta montre, ton téléphone. Tu es dans une bulle et le monde extérieur n'existe plus. Respirer ! Lent, profond, ton souffle est en harmonie avec celui de taon partenaire.

Ton environnement ! La sensation de la peau de l'autre contre la tienne, mais aussi celle des draps, des vêtements. La chaleur, l'odeur, tout devient sensualité...

Se laisser aller, lâcher prise ! Ferme les yeux et laisse-toi guider par le rythme de ton corps !

L'important est d'être connecté.e à soi, à l'autre !

KINKY : ET ALORS ?

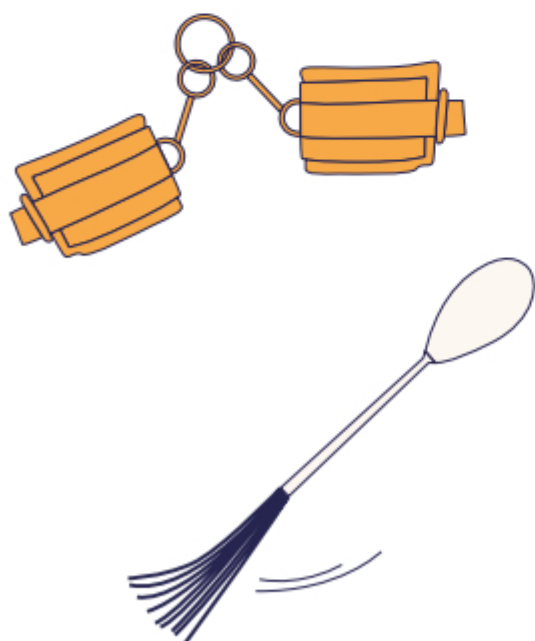
Et si nous parlions de kinks ?

C'est-à-dire pratiques sexuelles dites "non conventionnelles".

Personnellement nous ne trouvons pas ce terme très juste. Qui choisit ce qui doit être conventionnel ?

La sexualité est intime, elle appartient à chacun.e. Le sexe a une seule grande règle : **être éthique et consenti.**

Alors pourquoi avons-nous si peur de parler de nos kinks ? Par appréhension. Par la peur du regard des autres, par peur du jugement ou carrément du rejet de taon partenaire.



Voici quelques conseils pour ouvrir la discussion sur tes envies, fantasmes au lit :

Avant toute chose : accepter que l'autre puisse dire non. Un refus de taon partenaire ne veut pas dire qu'iel te rejette, juste que ton kink n'est pas son truc.

Aborder le sujet avec taon partenaire avant un rapport intime, pour en discuter tranquillement, pour qu'iel ne soit pas pris.e au dépourvu.

Discuter avec douceur : "quelles sont tes envies ? Tes fantasmes ?" et surtout suivre le rythme de l'autre. Vérifier si iel est à l'aise pendant la conversation.

S'il est difficile pour toi de parler directement et clairement de tes envies, pourquoi ne pas en parler de manière détournée : "j'ai lu dans un article / vu dans un film / entendu dans un podcast, parler de cette pratique. Qu'en penses-tu ?"

En conclusion, la communication est la clé ! Quand tu es dans une relation saine, tu es dans un espace safe, où chacun.e peut s'ouvrir à l'autre sans crainte d'être jugé.e.

L'AFTERCARE

L'aftercare, c'est ce moment après le sexe où tu débriefes avec taon partenaire pour recueillir vos ressentis et s'assurer que tout va bien. Même après un beau rapport safe, consenti, il est important de prendre soin de soi et de l'autre.

MAIS COMMENT FAIRE ?

Voici quelques pistes :

Poser la question, tout simplement. "Est-ce que tu te sens bien ?"
"Est-ce que tu as passé un bon moment ?" C'est faire un petit debrief pour voir ce qui s'est bien passé et ce qui pourra mieux se passer la prochaine fois.

Être dans la bienveillance : faire des compliments, proposer un verre d'eau, un petit snack.

Pour éviter les cystites, faire un tour aux toilettes. Et si on le souhaite, prendre une douche bien chaude, se remettre au lit pour se reposer.

Continuer à faire des câlins ou, au contraire, se donner de l'espace. C'est au choix de chacun.e !

LA LIBIDO

Il y a tellement de choses à dire sur la libido. C'est un des sujets les plus abordés dans la sexualité.

La libido est source d'angoisse pour de nombreuses personnes, comme si l'absence de désir était forcément source de honte.

Spoiler : ce n'est pas le cas ! Viens avec nous, on te fait un petit récap du b.a-ba de la libido.

Ses hauts et ses bas

La libido c'est une énergie sexuelle. Quand elle te traverse, tu es électrique, tu as envie de l'autre, de toi, bref tu n'es que désir.

Mais parfois cette énergie diminue ou même s'éteint. Pourquoi ? Parce que la vie n'est que changement, bouleversement, que ce soit positif ou non.

Tu es stressé.e, fatigué.e, malade ? Tu prends un nouveau médicament qui impacte le fonctionnement de ton corps ? Tout ça a une influence sur la libido.

Tu peux même être au top et ne pas avoir envie de sexe. Et ce n'est pas une honte ! Il faut aussi mettre son cerveau en pause et accepter qu'il n'y a pas d'explication. Et c'est en l'acceptant que tu arriveras à lâcher prise.



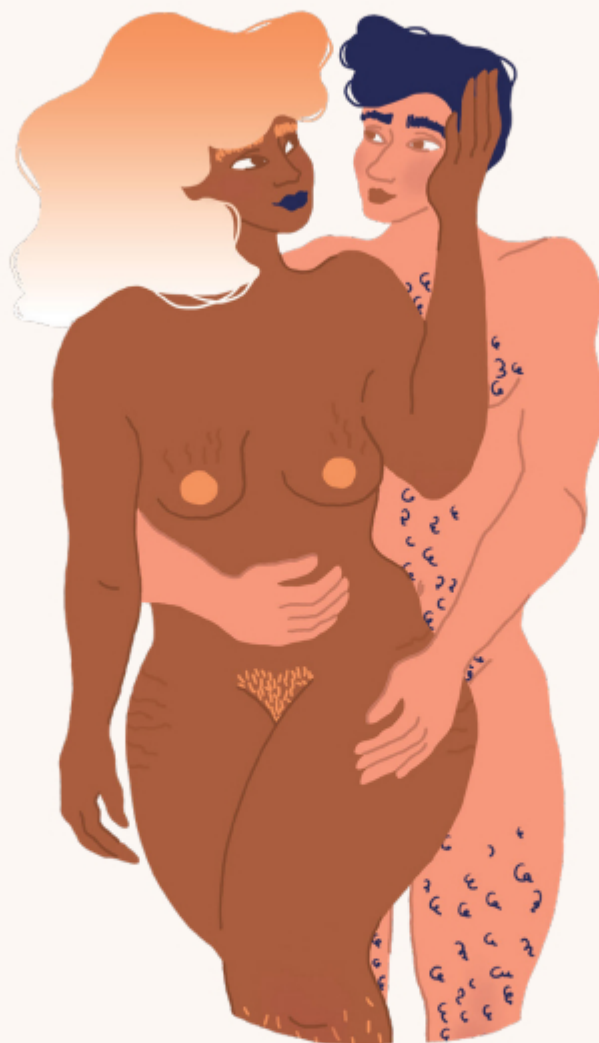
Réussir à lâcher prise

Réussir à lâcher prise c'est comme gagner sa ceinture rouge au judo, obtenir le 10ème dan. Tu es maintenant le/la boss de ta sexualité, parce que tu peux être en paix avec ses hauts et bas.

Est-ce facile ? Non. C'est un long chemin, il faut parfois toute une vie pour y arriver.

Nous n'y arrivons pas plus que toi ! L'important c'est d'y travailler, pas à pas. Même si nous trébuchons de temps à autre.

RAPPEL D'UN FONDAMENTAL : LE CONSENTEMENT



C'est un sujet qui nous tient particulièrement à cœur. Même aujourd'hui, il est toujours bon de rappeler les bases du consentement.

Un rapport consenti et safe, c'est quand tu dis oui, que taon partenaire a dit oui. Il est important de s'en assurer, de checker plusieurs fois si chaque personne se sent bien et passe un bon moment.

Tu as le droit de dire non ! Au début du rapport, pendant le rapport, à tout moment. Il n'est jamais trop tard pour changer d'avis, pour changer de mood, c'est OK, et ça ne rend pas le rapport moins bien. Le consentement c'est l'expression enthousiaste et éclairée de ton désir, du désir de l'autre.

C'est simple : pas de consentement, pas de sexe.

SAFE SEX

Parlons donc de safe sex !

Le consentement existe de multiples façons et c'est aussi en étant transparent avec sa santé sexuelle que nous respectons notre partenaire.

Voici un petit check-up à faire pour être bien dans ses baskets (et dans son lit).

Parler de sa santé ! Alors oui ça ne sonne pas glamour mais c'est bien dommage parce qu'il n'y a rien de sale autour des IST (seulement des tabous qui ferment toute conversation par peur du rejet).

Se faire dépister ! C'est important, c'est prendre soin de soi mais aussi des autres. Et cela nous concerne tou.te.s, même

ceux en couple. Oui, une IST peut-être asymptomatique ou dormante et se manifester tardivement.

Donc le dépistage, au moins une fois par an, c'est top !

Se protéger ! Préservatifs, digues dentaires, gants etc... À utiliser non stop ! Le sexe oral ça compte, la pénétration avec les doigts ça compte, partager un sextoys... ça compte aussi.

Aborder le sujet IST, ce n'est pas toujours facile, mais il faut nous croire : c'est une conversation qui est indispensable avant d'avoir des rapports. Si ton partenaire refuse d'en parler, de se faire tester, de se protéger, ce n'est jamais bon signe !

Anxiété, blocages : prendre soin de sa santé mentale

Il n'est plus à prouver que l'anxiété et le stress impactent la vie sexuelle. Comment être à l'écoute de son corps lorsque les soucis du quotidien sont déjà compliqués à gérer ?

De même, les douleurs lors de rapports sont aussi source d'angoisse et peuvent révéler des problèmes plus profonds. Avoir mal lors d'un rapport, ce n'est pas normal, le sexe c'est du plaisir avant tout,

c'est une source de bien-être !

Malheureusement nous n'avons pas de solution miracle mais nous t'encourageons à voir un.e spécialiste. Psychologue pour l'anxiété, gynécologue pour les douleurs. Pourquoi pas les deux ? Souvent les maux du corps et les angoisses sont liés.

Pour autant, il ne faut pas oublier les petits tips qui t'aideront à mieux respirer au quotidien. Voici ce que nous te conseillons.

La respiration

Respirer donc ! Prendre vraiment conscience de sa respiration.

Exercice :



Une crise d'angoisse peut bloquer tout le thorax donnant l'impression que les poumons ne peuvent pas se gonfler entièrement.

Prends quelques minutes pour te focaliser sur ton souffle en inspirant et expirant profondément.

Voici un petit exercice de respiration :

- ★ Inspire par le nez en gonflant le ventre comme un ballon.
- ★ Expire lentement par la bouche en rentrant progressivement le ventre.
- ★ Inspire de nouveau et bloque l'air dans tes poumons pendant 5 secondes
- ★ Expire lentement, pendant 5 secondes aussi.
- ★ Pendant l'exercice, n'hésite pas à fermer les yeux, pour te focus au maximum sur le moment. Et ton niveau de tension baisse déjà !

La méditation

Passons maintenant à la méditation.

Méditer c'est apporter une attention particulière à son corps, à ses émotions et ainsi se recentrer.

Le sport

Tu peux aussi tenter le sport. Si cela te semble trop difficile, marcher quelques minutes à l'extérieur de chez toi est un bon début !

Le yoga est aussi une bonne alternative, entre la méditation et l'exercice !

La danse

Nous ne parlons pas de cours de danse, tu peux avoir deux pieds gauches, ça n'a aucune importance ! Nous te proposons de danser pour te libérer.

Danser, c'est permettre à son corps de lâcher prise, de n'être que mouvement, tout en se vidant la tête.

Il te suffit de mettre une musique qui te plaît, de te laisser aller. Tu peux te regarder, tu peux fermer les yeux. Tu peux caresser ton corps doucement, apprendre ce qui le fait vibrer.

La danse c'est découvrir son corps d'une nouvelle manière. Pour ensuite, si tu le ressens, intégrer ces mouvements et ce plaisir dans ta sexualité.

Exercice :

Voici ce que tu peux essayer :

T'installer confortablement et prendre conscience de ton corps. Du haut du crâne jusqu'au bout de tes orteils.

Te concentrer sur chaque sens. Bien sûr il y a la respiration, mais aussi les odeurs qui t'entourent, un objet que tu peux regarder avec attention, une musique douce que tu aimes écouter.

Te focaliser sur une couleur. Fixe ton esprit sur un bleu doux par exemple, en gardant les yeux fermés et en essayant de chasser chaque pensée intrusive.

LA GAMME MY LUBIE



Notre gamme de produits de bien-être intime a été créée pour que chacun.e puisse vivre une vie sexuelle plus riche, plus épanouie.



Voici **le lubrifiant naturel**, vegan, made in France et hautement hydratant. Très (très) lubrifiant, il a été formulé à base de +99% d'ingrédients d'origine naturelle pour prendre soin vos parties intimes. Sans parfum, non collant.

Prix : 15€ (75ml), 25€ (150ml)



L'huile intime au CBD permet de lubrifier, de nourrir, d'apaiser et d'augmenter les sensations. Made in France, vegan et 100/100 sur Yuka, elle soulage des douleurs liées à la pénétration, aux règles et permet de se recentrer sur son plaisir.

Prix : 38€ (30ml)



Les préservatifs ultra fins et vegan à base de latex naturel ont été créé en collaboration avec une entreprise familiale en Allemagne. Le latex est équitable, labellisé Fair Rubber et sans odeur. Sensation peau contre peau.

Prix : 12€ la boîte de 12 préservatifs



Pour **Dune, le premier vibro** de la gamme My Lubie, nous avons travaillé pendant presque un an pour arriver à un petit bijou technologique en silicone moelleux, avec 5 modes de vibrations et 5 intensités différentes, waterproof et super silencieux. Cet accessoire vibrant externe est parfait pour une

stimulation sur la vulve, le clitoris, la poitrine, le périnée, l'anus...

De quoi varier les plaisirs :)

Prix : 85€



Scan ce QR code pour te rendre directement sur notre site mylubie.com

REMERCIEMENTS

Tout d'abord, nous souhaitons te glisser un petit mot, à toi qui lis ce livret, toi qui soutiens My Lubie !

Nous savons que rien n'est possible sans ta bienveillance ! Merci d'être à nos côtés ! Une grande partie du contenu du livret a été écrit grâce à la communauté My Lubie sur Instagram, alors merci !

Merci à Barbara Constant d'avoir co-écrit le livret avec nous.

Merci à Camille Dubreuil et Scarlett Ouziel pour l'illustration et le design du livret.

Pour aller plus loin : ressources utiles

Les livres

« Slow sex » de Anne et Jean-François Descombes

Ce livre vous invite à vous libérer des pressions imposées par notre conditionnement et les idées reçues, pour ralentir, vous détendre et découvrir en vous-même comment faire l'amour autrement.

« Jouissance Club: Une cartographie du plaisir » de Jüne Plă

Jüne propose de mettre de côté la pénétration pour se concentrer sur les 1001 façons de se donner du plaisir autrement, de manière décomplexée, jubilatoire et bienveillante.

« Le petit guide de la masturbation féminine » de Julia Petri

Parce que « Libérer le sujet de la masturbation féminine c'est faire avancer le monde. Une femme qui se masturbe et se donne du plaisir sans culpabiliser est une femme libre. »

« La charge sexuelle » de Clémentine Gallot et Caroline Michel

La charge sexuelle, c'est la manière dont ce concept se décline dans l'intimité, sous forme d'un travail parfois pénible, invisibilisé et non rémunéré.

« Au-delà de la pénétration » de Martin Page

Un manifeste bref et percutant sur les rapports entre les genres.

« Si la sexualité était une question de plaisir, les femmes seraient moins pénétrées et les hommes le seraient davantage. »

« Jouir, en quête de l'orgasme féminin » de Sarah Barmak

Tour à tour reportage, essai et recueil de réflexions à la première personne, cet ouvrage enquête sur les dernières découvertes scientifiques ayant trait à l'orgasme féminin.

« Les Joies d'en bas: Tout sur le sexe féminin » de Nina Brochmann et Ellen Støkken Dah

Faisant état des tout derniers résultats de la recherche, ce livre révèle la face cachée du clitoris, retrace la ronde des hormones qui orchestrent les menstruations, fait le tour des différents types de contraception... et met enfin le doigt sur le fameux point G.

« Connais-toi toi-même - Guide d'auto-exploration du sexe féminin » de Clarence Edgard-Rosa.

Ce livre, aux illustrations aussi pédagogiques qu'esthétiques, mène à la connaissance de soi, à travers 10 auto-explorations : la vulve, le clitoris, le périnée, les seins... Pour prendre le contrôle !

« Le sexe selon Maïa - Au-delà des idées reçues » de Maïa Mazaurette

Maïa Mazaurette tient depuis novembre 2015 la rubrique : Le sexe selon Maïa. Les 50 chroniques réunies ici forment un ouvrage joyeux, ludique et enthousiasmant, qui nous invite à une sexualité augmentée, débarrassée de nos vieilles culpabilités.

Andréa Bescond – BD « Et si on se parlait ». Rayon enfant.

« Le guide gynéco », Juju la gygy.

« Notre corps, nous-mêmes », Collectif NCNM

« Petit manuel du sexe féministe », Flo perry

« Féminisme et pop culture », Jennifer Pajdemi

« Sexplorer », Masha Sexplique

Les comptes Instagram



Pour parler de sexualités conscientes & positives
@mercibeaucul_



Les sextips qui font du bien
@jouissance.club



Pour l'égalité et l'inclusion de tou.te.s
@genderatwork



Pour un travail d'éducation sur les transidentités
@aggressively_trans



Pour en finir avec la Masculinité toxique
@nontoxic_masculinity



Pour l'éducation à la sexualité positive
@orgasme_et_moi



Pour lutter contre les violences conjugales
@coeursdeguerrieres



Pour une inclusivité radicale : ici c'est fat friendly !
@corpscools



Pour suivre l'autrice afropéenne, féministe et créatrice du podcast Me, my sexe & I.
@axelle_jah_njike

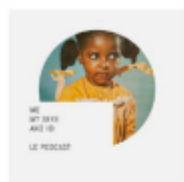


Pour déconstruire les tabous, s'informer sur la sexualité, la maternité, le post-partum
@mashasexplique



Pour apprendre les massages tantriques et kiffer les tutos légumes
@aventures_en_orgasmie

Les podcasts



Axelle Jah Njiké nous offre un podcast inclusif faisant entendre au cœur de l'intime les expériences personnelles de femmes noires.
Podcast : Me, my sexe and I.



Victoire Tuaillon parle en profondeur d'un aspect des masculinités contemporaines avec un.e invité.e. Parce qu'on ne naît pas homme, on le devient.
Podcast : Les couilles sur la table



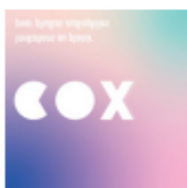
Clémentine Gallot nous offre Quoi de Meuf, une conversation générationnelle et intersectionnelle sur la pop culture.
Podcast : Quoi de meuf ?



Voxxx est un podcast qui vous invite à des séances de masturbation guidée, imaginées spécialement pour les clitoris fiévreux et les imaginations débridées.
Podcast : Voxxx



Boxxx, le site collaboratif qui te permet de créer et de partager ton propre porno audio.
Podcast : Boxxx



Coxxx est un podcast de porno audio qui t'invite à des séances de masturbation guidée, imaginées spécialement pour les pénis, périnées, prostates, testicules.
Podcast : Coxxx



Hotline : Une bande de meufs explosives qui parle de sexe sans filtre et répond aux interrogations des auditrices et auditeurs.

Les films de :



Erika Lust



Olympe de G

LE MOT DE LA FIN

Le livret My Lubie est né de l'idée que les tabous et le manque de communication sur les sujets sexo ferment des portes dans la connaissance de soi et donc dans le bonheur de chacun.e.

Au-delà de la création de produits agréables à utiliser et respectueux des corps, notre mission est aussi de vous encourager à être des explorateurs et exploratrices sexuel.le.s, en respectant vos envies et celles des autres.

Parce qu'habiter son corps demande une attitude active et que c'est une source de bonheur inestimable.

Il est certain que l'exploration sexuelle implique d'autres personnes, mais ça peut également être un processus introspectif où l'exploration se fait avec soi-même.

L'exploration sexuelle permet bien des choses, comme expérimenter de nouvelles pratiques pour (re)découvrir les plaisirs du corps et de l'esprit. Écouter ses désirs et ses fantasmes un peu plus attentivement, discuter avec ses proches ou personnes de confiance et apprendre à partager.

Chez My Lubie, nous ouvrons une discussion sur l'intimité, le sexe, en brisant les tabous qui les entourent trop souvent. Nous normalisons ce qui est normal.



My
Lubie



www.mylubie.com
Blog : www.mylubie.com/blogs/news
Instagram : [my.lubie](https://www.instagram.com/my.lubie)



