

# LA FEMME ET SES CYCLES

## PARTIE 1

### Comprendre et respecter son rythme naturel : physiologie et contraceptions

Le cycle féminin est un processus biologique orchestré par les hormones : œstrogènes, progestérone, FSH, et LH rythment les différentes phases du cycle. De la phase folliculaire à la phase lutéale, en passant par l'ovulation, ces fluctuations hormonales influencent non seulement la fertilité, mais aussi l'humeur, l'énergie et le bien-être général.

Face aux limites et aux risques des contraceptions hormonales (effets secondaires, perturbations du cycle naturel), de plus en plus de femmes se tournent vers des alternatives naturelles.

La **symptothermie**, par exemple, permet d'observer les signes du corps (température, glaire cervicale) pour identifier les périodes fertiles avec précision. Des méthodes comme l'**anneau testiculaire**, en impliquant la fertilité masculine, offrent également de nouvelles options.

Ce retour aux méthodes naturelles est une démarche de connaissance de soi, d'écoute de son corps, et de partage dans le couple. Comprendre les cycles féminins, c'est respecter un équilibre hormonal subtil et redonner à chaque femme le pouvoir de choisir des solutions adaptées, sûres et respectueuses de sa santé.

Avec nous, comprenez tout !

## PARTIE 2

### Les mouvements émotionnels au fil du cycle : écouter, comprendre, accompagner

Le cycle féminin influence non seulement le corps mais aussi les émotions. Chaque phase apporte des dominantes caractéristiques : en phase folliculaire, l'énergie et la motivation augmentent ; pendant l'ovulation, la confiance et l'ouverture relationnelle dominant. La phase lutéale, en revanche, peut s'accompagner de sensibilité, de fatigue et parfois d'un **Syndrome Prémenstruel (SPM)** marqué par des sautes d'humeur, des douleurs ou une envie de repli.

Ces fluctuations émotionnelles impactent nos besoins, y compris alimentaires. Durant le SPM, des envies de sucre ou de réconfort sont fréquentes. Privilégier une alimentation adaptée, riche en magnésium, oméga-3 et en vitamines B, peut soutenir l'équilibre émotionnel et réduire les désagréments.

Le **flux instinctif libre**, une pratique où l'on apprend à ressentir et gérer naturellement l'évacuation des menstruations, illustre parfaitement cette écoute profonde du corps. En cultivant la **pleine conscience** à chaque moment du cycle, la femme redécouvre son rythme, ses besoins et ses capacités naturelles.

Accueillir les émotions, comprendre les besoins du corps et écouter chaque phase du cycle, c'est renouer avec une harmonie intérieure précieuse et offrir à chaque femme un chemin vers plus de sérénité et de connexion avec elle-même.

## LA FEMME ET SON ENERGIE SEXUELLE

### PARTIE 1

#### Sensualité, pleine et libido

La sensualité est une porte d'entrée vers une sexualité épanouie et consciente. Dans ce chapitre, nous explorerons la sensualité comme expérience **multisensorielle**, où chaque sens participe au plaisir et à la connexion à soi. En cultivant la pleine conscience, la femme peut rétablir un lien intime avec son corps, écouter ses besoins et stimuler son désir naturel.

Nous aborderons la **libido** d'un point de vue physiologique et émotionnel :

- Comment les hormones (testostérone, œstrogènes, dopamine) influencent-elles le désir sexuel ?
- Quel est l'impact de l'hygiène de vie (sommeil, alimentation, stress) sur la sexualité ?

Entretenir un désir vibrant demande un équilibre subtil entre le corps et l'esprit. Ce chapitre donnera des clés pour renforcer cette énergie par la sensualité envers soi-même et la reconnexion à ses sensations.

### PARTIE 2

#### L'anatomie et les types d'orgasmes féminins

Comprendre l'anatomie du sexe féminin, c'est mieux connaître son potentiel et s'appropriier sa sexualité. Ce chapitre fera la lumière sur :

- Les zones érogènes et l'anatomie précise du clitoris, du vagin et des autres structures impliquées.
- Les différents types d'orgasmes : clitoridien, vaginal, cervical, et même les orgasmes multiples.

En démystifiant ces aspects, la femme redécouvre son corps et ses capacités, s'autorisant à explorer un plaisir conscient, épanouissant et libérateur.

### PARTIE 3 : BONUS

#### La femme et son X : fantasmes, érotypes et exploration de la sexualité

Ce webinaire invite à explorer l'univers souvent méconnu et parfois tabou des **fantasmes**, des **érotypes** et des pratiques sexuelles. Loin des clichés, nous aborderons ces thèmes avec bienveillance et ouverture pour permettre à chaque femme de mieux comprendre et s'approprier sa sexualité.

- **Les fantasmes** : Qu'est-ce qu'un fantasme ? Pourquoi surgissent-ils ? En quoi peuvent-ils nourrir l'imaginaire et la connexion dans la sexualité ?
- **Les érotypes** : Chaque personne possède une "signature érotique" unique, influencée par ses désirs, son vécu et sa sensibilité. Identifier son érotipe permet de mieux comprendre ses préférences et celles de son/sa partenaire.
- **Les pratiques sexuelles** : Nous explorerons différentes pratiques, en mettant l'accent sur le consentement, la communication et le plaisir partagé.