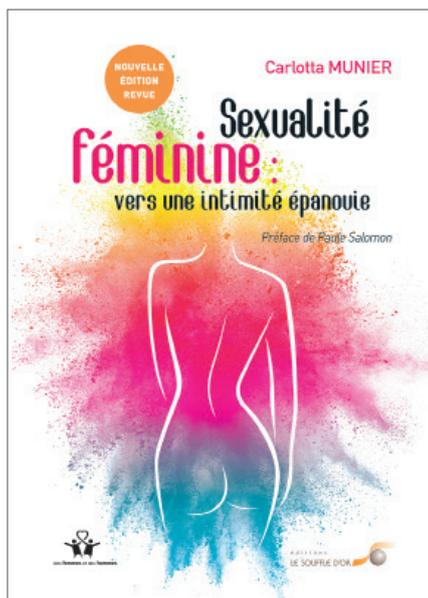




Collection Des femmes & des hommes



Sexualité féminine: Vers une intimité épanouie

Carlotta MUNIER

Préface de Paule Salomon

En librairie le **10 avril 2018** - 15 x 21 cm - 256 pages - 14 €

NOUVELLE ÉDITION

La sexothérapeute Carlotta Munier nous donne les clés pour vivre une sexualité épanouie grâce à la confiance et l'estime de soi.

En matière de sexualité, il n'y a ni normes, ni règles, et chaque personne, chaque couple est différent. Mais nous avons parfois besoin d'un peu d'aide, de curiosité et de motivation, pour trouver l'épanouissement, le plaisir et la confiance. Car la sexualité naturelle n'existe pas, elle s'apprend.

Carlotta Munier, sexothérapeute, nous invite à nous libérer de nos conditionnements, à nous interroger sur nous-même, nos relations et notre intimité. Car une sexualité libre et épanouie est un chemin de conscience et de connaissance de soi, un apprentissage pour être en relation intime et confiante avec soi et avec l'autre, dans le respect de chacun, pour vivre et partager le plaisir.

La sexualité est un espace où l'on peut cesser de paraître; où l'on peut sortir de ses rôles et de ses représentations pour laisser vivre ce qui se passe, ici et maintenant, au cœur de l'intime. Cela nécessite d'apprendre à s'aimer, à se respecter et à se donner du plaisir, de se questionner sur ses ressentis, ses désirs, ses envies, ses besoins, de confronter ses croyances et de traverser ses peurs ou sa gêne, pour devenir enfin une femme adulte libre et épanouie qui s'abandonne corps, cœur et esprit.

Un livre accessible, ouvert et sans jugement dans lequel Carlotta Munier nous livre ses conseils et son expérience.



CARLOTTA MUNIER est gestalt-thérapeute, sexothérapeute et thérapeute de couple. Formée à des approches en psychothérapies humanistes, psychocorporelles et trans-générationnelles permettant un accompagnement thérapeutique multidimensionnel, elle est fondatrice et directrice de l'Institut Français de Formation en Sexothérapie. Elle anime des groupes de développement personnel et sexualité, des ateliers d'écriture érotique et co-anime des stages de Tantra. Elle est l'auteure de *Sexualité masculine: puissance et vulnérabilité* (Le Souffle d'Or, 2018) et vit dans les Bouches du Rhône (13).

À propos de "Sexualité féminine: vers une intimité épanouie"



« Dans cet ouvrage d'une richesse rare, la sexologue Carlotta Munier nous livre ses conseils et son expérience pour apprendre à nous aimer et à devenir une adulte libre «qui s'abandonne corps, coeur et esprit». C'est notre gros coup de coeur de la semaine. A lire, à relire et à faire lire ! »

Biba

« Écouter ses sensations, cultiver son imaginaire érotique, apprendre à lâcher prise et à connaître son corps. Les conseils de Carlotta Munier, auteure de Sexualité féminine:vers une intimité épanouie, ont suscité un vif intérêt. »

Marie France

« La sexualité n'est pas naturelle, elle s'apprend. Mais surtout, pour qu'elle soit épanouie, nous devons nous aimer, nous respecter, être curieux, nous libérer de nos peurs, croyances et tabous, réparer notre passé, développer notre imaginaire érotique, découvrir et érotiser notre corps... C'est ce que nous aide à faire Carlotta Munier dans ce livre: elle nous guide sur le bon chemin pour devenir une femme adulte, libre et épanouie, en confiance avec soi — et avec l'autre, pour partager le plaisir. Un ouvrage qui rassure autant qu'il aide à avancer. »

Sensuelle

« Enceinte, on manque parfois de confiance en soi, ce qui peut influencer sur la vie intime, même après la naissance. Ce livre donne des clés pour retrouver une bonne relation avec soi et avec son conjoint afin de mieux partager le plaisir, enceinte ou pas. »

Neuf mois

« Carlotta Munier est gestalt thérapeute, sexologue clinicienne et sexothérapeute formée en thérapie conjugale. Elle anime aussi des groupes de femmes, des stages de développement personnel et sexualité, des ateliers d'écriture érotique, et co-anime des stages de Tantra. Dans ce livre accessible, ouvert et sans jugement, la spécialiste nous livre ses conseils et son expérience. »

Féminin Psycho

