

Activer le désir et sa libido: Créer une planche à fantasme

Je vous donne un de mes exercices préférés pour activer votre imagination et donner un gros boost à votre libido quand vous vous sentez un peu découragé/e et que le désir se fait désirer!

Le désir est naturellement une question de relation et de connexion. C'est un mouvement de soi pour se connecter avec l'autre et un moment où nous avons beaucoup d'émotions. Le désir, c'est le puits de l'énergie sexuelle créatrice où nous devons tous puiser pour créer nos vies, nos relations, notre plaisir, nos projets créatifs, nos communautés, notre art, notre sexe.

Si nous sommes bloqués dans notre désir et son expression, cela peut se manifester physiquement par une sensation d'oppression, une sensation d'enfermement ou une gêne extrême quand vient le moment d'exprimer nos besoins. Ça peut même devenir visible dans la façon dont nous bougeons, dans notre raideur, ou nos mouvements pour nous cacher et se détourner.

Votre corps vous donne constamment des signaux qui vous aident à savoir ce que vous voulez créer, vers quoi vous voulez aller, ce que vous désirez et ce que vous ne voulez pas. Prenez le temps de remarquer et réfléchir sur ce qui vous pousse vers le désir au quotidien.

Savoir est une étape, faire est la suivante.

Ma proposition, créer un genre collage ou page de scrapbook sur un fantasme (ou plusieurs ;-)) que vous aimeriez réaliser. L'activation du plaisir ici se cache dans la recherche et le montage de référence et d'image qui décrivent votre idée. Amusez-vous à trouver et découvrir des écrits, des vidéos et des produits à acheter qui pourraient vous aider à le réaliser si vous voulez. Prenez le temps de réfléchir et de trouver des ressources qui mettent en mots et en image ce que vous aimeriez vivre. Que ce soit faisable dans la vraie vie ou non! Vous n'êtes pas obligé de le faire sous forme physique non plus, si vous avez envie de mettre toutes vos références dans un document digital faites vous plaisir je vous fournis un template vide pour y ajouter vos images si vous en avez envie. Accordez-vous au moins 30 à 60 minutes pour vous y plonger aujourd'hui.

Faire une planche à fantasme ne signifie pas que vous devez vivre votre fantasme demain, mais vous pourriez vous masturber, écrire un peu plus à ce sujet ou le partager avec un ou une partenaire. Ce faisant, vous activez davantage votre propre désir et votre énergie sexuelle. Et peut-être trouverez-vous preneur à vos idées!

Lorsque vous vous connectez à ce qui vous fait vous sentir sexy, désirable, sexuel et érotique, vous allumez votre énergie sexuelle comme la flamme qu'elle est.



Nous sommes tous des êtres sexuels. Nous pouvons utiliser notre feu pour les choses que nous voulons créer et expérimenter dans nos vies. Lorsque votre flamme est allumée, vous choisissez comment vous dirigez la lumière. Vous pourriez l'utiliser pour déclencher une liaison sexuelle. Vous pouvez l'amener dans votre studio d'art, votre pièce de danse, votre cuisine, votre écriture ou tout autre projet créatif qu'il pourrait alimenter. Vous pourriez simplement vous exprimer avec plus de passion et profiter un peu plus de la vie.

L'énergie sexuelle est une énergie créatrice. Tout provient du même puits. Gardez cela bien nourri.

