

13. Plaisir et menstruations : jouir au rythme de ton corps !

Transcribed by [TurboScribe.ai](#). [Go Unlimited](#) to remove this message.

[Speaker 2]

Et si on arrêta de penser que notre libido devait être constante pour être normal, plaisir pendant les règles, position plus douce, libido en mode yo-yo. Bienvenue dans Sexploration, le podcast qui t'aide à reprendre le contrôle sur ta sexualité. Salut Chloé.

Salut Lysile. Tu pourras m'expliquer pourquoi le désir est tout sauf linéaire aujourd'hui dans la sensualité cyclique. On va regarder de plus près l'impact de notre désir.

Les envies elles montent, elles descendent, elles reviennent au rythme de leur phase. Selon toi, en tant que sexologue, en quoi notre cycle influence-t-il notre désir sexuel ?

[Speaker 1]

Déjà, il y aura toute la partie des hormones, la fluctuation. Il y a forcément des moments dans le moi où on est un peu plus ouverte à certaines propositions que d'autres. C'est vraiment très personnel à chaque femme aussi.

On dit souvent dans l'imaginaire, une femme qui a ses règles par exemple n'a pas envie. C'est un peu l'idée préconçue. Heureusement que non, ça ne se passe pas comme ça partout.

C'est simplement que les envies vont forcément, que ce soit avec les hormones ou de façon normale, fluctuer. Par exemple, tu n'as pas envie de pâtes bolognaises tous les jours. Là, c'est pareil.

Tes envies fluctuent.

[Speaker 2]

J'ai l'image en tête, c'est très racontant. Quelles sont les phases clés, pour se remettre un peu dans les bases, les phases clés du cycle menstruel ?

[Speaker 1]

Tu vas voir tout ce qui va être la phase des symptômes pré-menstruels. On va avoir après toute la phase où on va avoir cet ovule, je vais faire vraiment de façon très simplifiée, cet ovule qui va chercher à être fécondé ou pas. S'il n'est pas fécondé, il est rejeté et du coup l'endomètre qui s'épaissit va se détacher.

Et là, on va passer du coup à la phase des règles, donc des menstruations.

[Speaker 2]

Pourquoi il y a certaines femmes qui se sentent plus désirantes avant les règles et d'autres pas du tout ?

[Speaker 1]

Ça, c'est vraiment les fluctuations hormonales. C'est-à-dire que finalement, là, c'est la seule partie un petit peu plus animale de notre part, c'est effectivement tout va être mis en place par ton cerveau pour te donner envie, pour avoir une procréation. Un petit peu, on va faire un discours très simpliste, ça va être ça le but du jeu.

C'est qu'il va pouvoir te rapprocher d'un mâle pour avoir du coup un coït reproductif et la survie de l'espèce, entre guillemets.

[Speaker 2]

En soi, c'est un peu on part en chasse, t'en as envie ou pas quoi. Oui, c'est ça. Est-ce que le syndrome prémenstruel, il peut impacter la connexion à son corps et voire à celui de son partenaire ?

[Speaker 1]

Oui, parce que t'as des femmes qui sont victimes des syndromes prémenstruels très très marqués, où là on va être gênées des fois jusqu'à deux semaines avant le début des règles, où là on a déjà les courbatures, l'écran, l'abdominal, les inconforts digestifs, intestinaux. Et donc du coup, on va avoir vraiment toute cette paga qui va se mettre en place et chez les femmes, ça va vraiment être très très marqué. C'est vraiment des énormes gênes et donc du coup, encore une fois, si on ne se sent pas bien, on n'a pas forcément envie d'aller en cours de récréation.

[Speaker 2]

Tu disais qu'il y avait des phases où on était un peu plus aptes à avoir envie et même on était même en chasse, je reprends le thème de tout à l'heure, c'était un peu drôle. Est-ce qu'on peut les repérer plus facilement ces phases d'erotique ?

[Speaker 1]

Oui, mais il faut vraiment aussi apprendre à s'écouter et à connaître ne serait-ce que son cycle. Ça c'est quelque chose qu'on connaît de moins en moins. C'est vraiment des choses où il faut se renseigner et être le plus à l'écoute de son corps possible.

C'est là qu'on va sentir les moindres variations, etc. Les femmes par exemple qui font tout ce qui est symptômes thermiques en guise de contraception, elles vont vraiment être très à l'écoute parce que ça va être, on check les températures de son corps, on sait à peu près où on en est dans son cycle, etc. Donc ça c'est vraiment un œil très regardant.

Mais si on a des pilules, que ce soit de façon continue, des implants ou alors aucune

contraception, on n'est pas forcément bien au courant parce que ça peut prêter à confusion, les messages ne sont pas forcément naturellement faits par notre corps, ça peut être la contraception qui va mettre des images un peu fausses.

[Speaker 2]

Tu disais aussi que ça fluctuait beaucoup en fonction des phases. Est-ce qu'on peut essayer de trouver un moyen, comment accueillir les hauts et les bas de notre désir propre en fait, mais sans culpabiliser ? C'est pas parce que la phase là, on est complètement out, tout simplement, et de l'autre côté on est genre ouais, youpi, on y va !

Comment on peut accueillir plus facilement sans culpabiliser ?

[Speaker 1]

C'est-à-dire que son corps fait ça pour la sexualité, mais il le fait pour plein d'autres choses. C'est-à-dire qu'effectivement, il y a des moments où tu vas avoir envie, je sais pas moi, de courir tous les jours, toute la semaine, parce que ça te fait du bien, et là il fait 35°C en ce moment, clairement tu préfères rester chez toi au frais, sur ton canapé, et c'est normal. C'est-à-dire que finalement, tu vas faire que ton corps va se mettre dans les meilleures dispositions possibles, dans le confort encore une fois, dans le repos, la récupération.

Donc on peut pas avoir toujours les mêmes envies, toujours les mêmes façons de réagir. Des fois on peut avoir, je sais pas, un envie pendant six mois pendant ses règles, ou au septième mois on n'a pas du tout envie qu'on nous approche pendant nos règles. Mais c'est simplement qu'il y a des moments où nos émotions ne sont pas les mêmes non plus, on n'est pas forcément tous les jours de la même manière, donc tout change avec.

[Speaker 2]

Tu disais aussi un petit peu qu'il fallait se connaître, simplement, on en revient souvent à cette phrase là, c'est normal, pour mieux apprendre les choses et aller sur le terrain on va dire, est-ce qu'on peut avoir des outils, des outils, même je pense même à des applis peut-être, pour suivre l'évolution de sa propre libido, ces phases justement, prémenstruation, ovulation, etc.

[Speaker 1]

Oui, il y a plein d'applications qui font comme des espèces de petits carnets de route, justement tous les jours de ses règles on va noter quels symptômes on a eu, comment on sent, comment ça a été, etc. A partir de quel moment les syndromes prémenstruels sont arrivés, ça permet de faire des moyennes, de calculer ses cycles, etc. Donc il y en a plusieurs qui sont sur les marketplaces, etc.

Il y a des livres qui permettent aussi de comprendre mieux son cycle, etc. Ça c'est vraiment pas mal, il y a aussi les corrélations entre alimentation et ce qui fait un petit peu écho avec notre

ancien podcast. Et ça va être aussi, encore une fois, le professionnel de santé à remettre dans la boucle et se dire qu'il y a des accompagnants qui sont vraiment très très performants dans cet accompagnement.

[Speaker 2]

Oui, ou tout simplement aussi pouvoir tenir un simple journal, on écrit sur une feuille de papier et on essaie de comprendre par soi-même qui on est. Oui, c'est ça, on se fait confiance. On veut aussi connaître un peu mieux tout ce qui est plaisir ou inconfort quand on a un rapport sexuel pendant les règles.

Parce qu'on a tendance à mettre un peu ça tabou en disant, ouais j'ai mes règles, j'ai envie mais j'ai pas envie de faire de rapport parce que c'est sale. Voilà, c'est souvent cette phrase qui revient souvent. Est-ce qu'on peut avoir une sexualité épanouie pendant ces règles ?

Bien sûr, on est bien d'accord.

[Speaker 1]

Il n'y a pas du tout de panneau stop à ça. C'est encore une fois une conversation à avoir avec son conjoint parce qu'effectivement on ne peut pas non plus l'imposer. C'est-à-dire que si lui, il n'en a pas du tout envie parce que ça le met dans l'inconfort, on ne va pas aller le forcer là-dedans.

Parce qu'effectivement là, on n'est plus du tout dans le bon champ érotique parce qu'on est en train de lui vendre quelque chose que nous on n'a pas du tout envie. Donc on ne peut pas forcer les gens. C'est chacun son rythme, chacun ses envies.

On a totalement le droit d'avoir envie de sexe pendant ces règles, mais si son partenaire ne veut pas, on ne pourra pas forcer la main.

[Speaker 2]

C'est ça, une simple communication comme d'habitude, savoir si on peut aller ou pas à traverser la mer rouge. Pourquoi on trouve que ce sujet reste autant tabou ? C'est vrai que moi, quand j'en parle avec mon entourage, à chaque fois c'est comme ça.

Pendant les règles, c'est satanat quoi.

[Speaker 1]

C'est déjà un peu notre culture. Puis le rapport au sang, tu as beau dire qu'il fait peur de toute façon. Le fait que ce soit pris comme quelque chose de sale, ça peut être odorant sur certaines femmes.

Encore, ce n'est pas une question d'hygiène. Ce n'est pas parce qu'on a des odeurs fortes

pendant les règles qu'on est quelqu'un de sale. C'est vraiment important de le comprendre.

C'est des acidités, c'est des choses qui donnent une odeur. Il y a vraiment tout un monde à comprendre là-dedans. C'est se dire, finalement, moi mes règles, elles sont à peu près comme ça.

Je gère un petit peu les choses comme ça. Est-ce que ça me pose problème ? Est-ce qu'il y a des choses que je veux mettre en place encore une fois pour me faire du mal ?

Oui, ça, ça, ça. Ok, je n'irai pas finalement, moins que ça.

[Speaker 2]

Est-ce qu'on peut se dire qu'il y a des positions qui sont plus confortables que d'autres pendant les règles ? Et si c'est ok, ce seraient lesquelles par exemple ?

[Speaker 1]

On a tous ce qui n'a pas forcément déclenché de crampes au niveau du bas-ventre. Donc encore une fois, les positions appuyées avec le ventre contre le lit. Des choses qui nous tendent vraiment tout le plastron, si on peut dire ça comme ça.

Aussi, vraiment, on va essayer de se mettre dans des positions un peu plus douces, en petites cuillères. Ce genre de position plutôt, finalement, réconfortante.

[Speaker 2]

Comment on peut gérer... Là, je vais rentrer dans le vif du sujet, on est dans le terrain. On a traversé la mer Rouge, on va dire.

Comment on va gérer l'aspect logistique de tout ce qui est sang, douleur, fatigue, dans ces moments-là ?

[Speaker 1]

Ça va être du bon équipement. C'est important d'être confortable, soit dans sa protection menstruelle, soit dans sa literie, etc. Si on n'a pas envie de tâcher, par exemple, nos draps, on prévoit vraiment des draps pour ces moments-là.

Si on sait qu'on préfère des choses plus légères au niveau des sous-vêtements, etc., on y va. On se fait vraiment son petit package confort pour le début de ses règles. On sait que là, entre guillemets vulgairement, on va encher des ronds de chapeau.

On va autant se faire un petit peu plaisir là-dedans. Et ça revient encore à ce tabou qu'on parlait juste avant. On sait que c'est tabou, que personne n'a trop envie d'en parler, qu'on n'est pas forcément obligé de le partager parce que ça peut mettre dans la gêne ou quoi.

Alors si c'est notre petit jardin secret, autant qu'on plante des belles petites fleurs et qu'on se fasse du bien.

[Speaker 2]

On est bien d'accord. J'avais une question, on m'avait déjà posé la question là aussi, c'était, pendant la douche, est-ce que c'est favorable, pas favorable, d'avoir un rapport durant ces règles ? Est-ce que c'est bien, c'est pas bien ?

Est-ce que ça change quelque chose ?

[Speaker 1]

En soi, le seul truc que ça va changer, c'est-à-dire que c'est pas bien ou mal, c'est simplement qu'effectivement le sang sera peut-être moins visible. Comme l'eau va venir etc, ça peut entre guillemets rendre le visuel un peu moins sanguinolent, mais ça ne changera rien en soi. Juste peut-être le confort effectivement des partenaires s'il y a une gêne et encore.

[Speaker 2]

Quels sont les bienfaits potentiels, j'ai mis avec des gros guillemets, mais de l'orgasme, est-ce qu'il faut aussi l'atteindre pendant les règles ?

[Speaker 1]

Alors ça c'est encore en recherche. Il y a une recherche que je suis qui a été publiée, c'est Womanizer qui a financé cette recherche-là, c'est justement sur le bénéfice des orgasmes pendant les règles et à quel point ils peuvent être antidouleurs finalement. Donc ça c'est quelque chose qui est encore en recherche, donc j'espère pouvoir me positionner un petit peu sur le sujet plus facilement plus tard.

Mais ça donne déjà des bonnes pistes, apparemment ça pourrait calmer chez certaines femmes les douleurs et réduire la prise même d'antidouleurs pendant les règles. C'est en cours de traitement on va dire.

[Speaker 2]

Ça serait hyper intéressant quand on aura un peu plus d'infos, j'avoue. J'aimerais qu'on aille un peu plus loin pour le coup, ça serait comment on peut s'adapter en fonction des différentes phases du cycle ? Comment on peut adapter sa sexualité en fonction de ses différentes phases ?

Après je sais que c'est propre à chacun, mais de façon générale est-ce qu'on peut donner peut-être un petit aperçu, un petit schéma ?

[Speaker 1]

Le schéma ce serait effectivement d'avoir ces moments où on sait qu'on va pas forcément être agréable dans son corps parce qu'on va avoir des inconforts etc. C'est déjà prévenir son ou sa partenaire en disant écoute là c'est des moments où je pense que j'ai besoin de plus d'espace que d'habitude ou au contraire j'ai besoin que tu sois plus là pour moi etc. C'est encore une fois cette communication, comment j'ai mes règles ?

Tu sais à peu près que je suis comme ça, il n'y a rien contre toi, il n'y a rien de méchant etc. Je vais être dans cette phase-là, moi je préfère que tu sois là. Vraiment c'est toujours essayer de temporiser les choses, de savoir ce qui est possible ou pas.

Et finalement après accompagner pendant les règles, c'est la discussion justement. Est-ce qu'on continue les rapports pendant les règles ou pas ? Qu'est-ce qu'on en fait de ce moment-là ?

Est-ce qu'il y a besoin des moments de récupération dans le couple ? Si on sait que pendant sa semaine de monstration, elle a besoin de soirées calmes avec son casque sur les oreilles, c'est des choses qu'on peut mettre en place où là on sait, on l'identifie et on lui laisse cette place-là de récupération.

[Speaker 2]

On essaie un petit peu de réconcilier désir, fatigue. Et on peut même créer un petit menu, une petite carte en fonction de comment son partenaire passe ses différentes phases cycliques. Je ne sais pas si tu en penses, elle a déjà pu voir un peu ce style-là.

On fait un petit menu du plaisir, mais en fonction des phases en fait.

[Speaker 1]

Oui c'est ça, c'est adapté en fait. C'est-à-dire là si par exemple nous, la sexualité pendant les règles, ce n'est pas quelque chose qu'on veut, rien ne nous empêche d'être dans l'érotisme, rien ne nous empêche d'être dans la caresse, dans le câlin, dans la sensualité. Ça c'est quelque chose qui doit rester.

Encore une fois, c'est une partie naturelle de notre corps qui réagit de façon naturelle. On ne peut pas contrecarrer ça et il ne faut pas en rougir. Toutes les espèces, les mammifères ont leurs règles et autant ne pas nous rougir.

[Speaker 2]

On est bien d'accord qu'on peut être sensuel sans forcément passer à l'acte en fait. C'est ça, totalement. Est-ce qu'il y a des rituels plus doux, des pratiques corporelles pour mieux se reconnecter, se connecter tout dépend à chaque phase ?

[Speaker 1]

Alors ça, ça serait trop large parce qu'effectivement ça varie d'une femme à l'autre. Il y a des

femmes qui, pendant leurs règles, vont être très sensibles au niveau de la peau, du toucher, etc. Donc là, il va falloir y aller vraiment mollo crescendo.

Quand d'autre, ça ne va rien changer du tout. Ça peut être des moments très très hauts, etc. Ça ne va pas leur déclencher plus de douleur que ça.

[Speaker 2]

On disait il y a quelques instants, apprendre à se connaître, ne pas culpabiliser et peut-être aussi revoir un peu la perception qu'on a vis-à-vis de son corps à travers le cycle menstruel. Comment on peut faire évoluer cette perception ?

[Speaker 1]

Ça va être aussi avec tout ce qui nous entoure, l'évolution de cette pensée. On parlait tout à l'heure un petit peu de pourquoi on trouve ça sale. Finalement, on a encore cette image de certaines marques qui prenaient du liquide bleu à la place du liquide rouge, etc.

Finalement, c'est dire qu'il ne faut pas montrer, il ne faut pas cacher. Quand on nous donne une serviette lors de nos premiers règles, si ça nous arrive à l'école, etc. On nous l'affine un petit peu en discretos et puis débrouille-toi un peu avec.

Si on doit en parler, parle-en avec ta mère ou avec ta tante, etc. Finalement, c'est naturel, mais personne ne veut en parler. Personne ne veut prendre le sujet à bras-le-corps.

Autant que chacun se débrouille un petit peu. Oui, ça reste un secret. Encore une fois, le fait d'avoir une tâche, etc.

C'est quelque chose qui peut être dérangeant, sale. Encore une fois, il y a toujours ces mots qui sont attachés à ça. Des sentiments de honte qui peuvent apparaître.

Oui, c'est finalement avoir l'impression qu'on a mis un nez de clown sans le savoir ou alors qu'on sort avec un grand trait de feutre sur le front. On se dit, merde, j'aurais vu ça dans le miroir ce matin. Mais c'est toute la non-bienveillance qu'il y a aussi sur ce sang-là qui fait que finalement, ça nous renforce le sentiment.

En plus, dans certains pays, c'est carrément un diabolisé. Dans certaines tribus, c'est la femme qui a ses règles, doit quitter le domicile, passer sa semaine de menstruation en dehors du village et on la revoit à la fin. Un peu extrême, bien non, je vois.

[Speaker 2]

Maintenant, on va écouter World Away d'Etienne de Cressy. RCL, c'est exploration, lui c'est le bike. Précédemment, Chloé, tu me disais qu'on pouvait adapter sa sexualité aux différentes phases du cycle menstruel.

comment on peut expliquer ces variations à son, sa partenaire, tout simplement ?

[Speaker 1]

C'est vraiment une discussion pour le coup un petit peu déjà scientifique d'une part. C'est vrai que si tu veux essayer de faire comprendre à quelqu'un quelque chose, il faut lui expliquer le pourquoi du comment. C'est vraiment être un petit peu maîtresse d'école pour le coup, ou prendre un format, un livre, quelque chose avec, et montrer vraiment qu'est-ce qui se passe dans un cycle, qu'est-ce qui se passe dans cette phase-là, dans cette phase-là, dans cette phase-là, corporellement vraiment qu'est-ce qui change, comment s'est endommagé justement les douleurs des règles par exemple, ça paraît des fois hors de portée pour une personne qui n'en a pas. Pourquoi il y a ces douleurs de règles ? Et bien finalement tu vois c'est ça qui se détache etc.

Finalement la compréhension des choses se fait par le savoir. Donc plus on lui donne de cartouches pour qu'il se mette à notre place, plus finalement il comprendra et il y arrivera beaucoup mieux. Tu prends un tableau de Véléda avec un stabilo, puis t'es go quoi !

C'est quoi un pictionary ? C'est vraiment on prête à rigoler mais finalement quand tu y penses un peu, ça on ne l'a jamais fait. On ne l'a jamais fait aux hommes, on l'a encore moins fait aussi aux femmes, on ne nous a jamais fait ça.

Nos parents ne nous ont pas dessiné du tout les choses, il a fallu qu'on se débrouille. Donc finalement si même nous on a du mal à avoir une compréhension sur nos propres cycles, à une personne qui n'est pas bien instruite, forcément on va avoir beaucoup de mal à le comprendre aussi.

[Speaker 2]

Et si la personne en face elle a du mal à le comprendre, voire ça peut arriver, elle le prend personnellement, tu fais comment ?

[Speaker 1]

Il faut vraiment débunker la situation tout de suite et comprendre déjà pourquoi lui ou elle la prend personnellement. Ça peut être aussi des fois, ouais mais moi pendant mes règles ça se passe très bien, je vois pas pourquoi toi t'es tout le temps comme ça. Allez dans un jeu finalement de reproche où ça ne résoudra rien et c'est simplement se dire qu'on est toutes différentes, avec des vues différentes.

Donc forcément le tableau intérieur l'est aussi.

[Speaker 2]

Comment on peut ajuster le rythme du couple à celui du corps notamment ?

[Speaker 1]

C'est encore une fois comme on disait tout à l'heure, c'est à dire que tu prends ton agenda, ça on va parler de choses finalement très techniques, mais tu prends un agenda que tu mets sur le frigo, tu mets tes cycles si tu penses et si tu arrives à les définir tu sais à peu près quand ça va tomber, tu les mets sur le frigo et la personne en face sait quand justement pouvoir appliquer les rituels, quand on va pouvoir commencer un petit peu à lever le pied ou au contraire où on sait qu'on va pouvoir aller chercher sa partenaire parce que ça va être son moment etc. Ça permet de clarifier les choses sans devoir le rappeler tout le temps, de dire qu'est-ce que t'as, j'ai mes règles et finalement on passe par un chouette moment, on pourrait essayer de se dire on fait les choses un peu plus simplement, c'est beaucoup mieux.

[Speaker 2]

Donc on construit ensemble un petit peu pour pouvoir tâter le terrain plus tard. Oui c'est ça. Est-ce qu'on a parlé souvent de slow sex, je le remets un peu dans cette thématique parce qu'elle pourrait s'y coller tout simplement, est-ce que le slow sex ou la sensualité sans pénétration elles peuvent aider durant ces phases ?

[Speaker 1]

Oui parce que si on a envie de sexualité mais pas forcément pénétrative dans ces moments là parce qu'on n'est pas à l'aise avec ça etc, ça fait qu'on ne se sent pas non plus sur le bande-touche pour la personne qui a ses règles ou son compagnon. C'est-à-dire finalement voilà, c'est pas parce que j'ai mes règles qu'on est obligé d'être chacun retourné de son côté du lit et pas se regarder et faire la guerre froide pendant la semaine quoi.

[Speaker 2]

Ça serait tellement triste. Quel mot poser sur ces besoins, limite, selon ces phases ?

[Speaker 1]

C'est tout de suite dire les choses mais vraiment à cœur ouvert, c'est-à-dire qu'on ne ment pas, on n'essaie pas de paraître plus ou moins forte qu'on est. C'est vraiment voilà, moi j'ai cette douleur là pendant mes menstruations, j'ai ce niveau de fatigue et c'est comme ça. C'est pas, on n'a pas à rougir de ça, on n'a même pas à s'en expliquer en fait, on ne se justifie pas là-dessus.

On est comme ça, si on a besoin de dormir beaucoup plus pendant ce moment là, on dort beaucoup plus. Et si on a la moindre question ou si vraiment on veut faire un point parce qu'on trouve que finalement on dort peut-être un peu trop pendant ses règles etc, c'est pas au conjoint ou à la famille ou aux amis de poser vraiment un jugement là-dessus, c'est à voir avec son professionnel de santé, voir ce qui se passe, est-ce que c'est juste un besoin de fatigue ou il y a des carences etc.

[Speaker 2]

Est-ce que tu penses que le cycle menstruel, il peut carrément renforcer cette sphère de l'intimité dans un couple ?

[Speaker 1]

Avec beaucoup de boulot, je pense. Et je pense qu'avant, effectivement d'arriver là, parce que c'est quand même, on arrive un petit peu sur les quêtes du Graal, mais avant d'en arriver là, effectivement il faut déjà avoir un couple qui fonctionne sur beaucoup de rouages etc. Et c'est encore une fois, ne pas se mettre la pression en disant bah oui mais non sans gueule, enfin voilà quelqu'un qui écoute notre podcast et qui dit bah oui mais non sans gueule à chaque fois qu'elle a ses règles, c'est pas grave, c'est pas ça qui fait que vous n'êtes pas un couple non plus qui fonctionne.

Il y a des moments où on a les nerfs à fleurs de peau un peu plus à ces moments là, c'est pas grave. Tant que vous arrivez vous à identifier et à aller à votre propre rythme, c'est très bien.

[Speaker 2]

Et justement pour mieux comprendre et honorer ce rythme intérieur, on va peut-être continuer dans cette lancée là, comment on peut communiquer, comment on peut s'écouter sexuellement avec son, sa partenaire ? Est-ce que c'est pas une sorte de libération justement de faire cette démarche ?

[Speaker 1]

Oui parce que c'est une démarche où on ne fait pas semblant, on ne se force pas et on est au clair que ce soit avec notre partenaire ou avec nous-mêmes, on ne s'impose plus rien. La simple chose qu'on peut s'imposer en couple, c'est d'être rigoureux entre guillemets envers son, sa partenaire, d'avoir vraiment des gestes de l'attention envers lui et de l'amour, c'est ce qui importe.

[Speaker 2]

Est-ce que tu penses qu'il y a des outils qui peuvent nous permettre qu'on soit en couple ou solo, mais pour mieux se connaître ? Je pense à un petit bouquin là notamment, que tu m'avais fait une petite rêve je crois. Ah je l'ai pris en tête là.

[Speaker 1]

Ah oui c'est à parler des cycles, non c'était bien au rythme de mes cycles ou bien dans mon cycle, je ne me rappelle plus exactement du titre, mais c'est effectivement ce genre de livres qui vont permettre vraiment de pouvoir comprendre comment ça se passe, qu'est ce qu'on peut faire, comment on peut agir et finalement c'est adapter son alimentation, c'est adapter son sommeil, c'est adapter vraiment plein de choses pour le vivre au mieux, mais encore une fois

dans ses capacités et possibilités.

On prend ces choses là, c'est toujours bien d'avoir vraiment un regard avec toute la compréhension et la connaissance possible.

[Speaker 2]

Comment on peut transformer un cycle mentorel comme son allié et pas comme son ennemi tout simplement ?

[Speaker 1]

Alors ça c'est déjà quand c'est possible, parce qu'effectivement comme on parlait quand il y a un SOPKR, ça restera je pense à vie un ennemi, mais quand on a des règles plus ou moins légères, effectivement c'est se dire que ça fait partie de notre vie de femme, que c'est quelque chose qui nous définit, qui définit notre façon d'être, notre féminité, et c'est comme ça, c'est une certaine puissance que nous on a aussi de pouvoir donner la vie, etc.

Chacun bien évidemment fait ce qu'il veut de ce droit là et de ce corps là, mais c'est quand même quelque chose qui est naturel et d'une certaine façon belle à voir.

[Speaker 2]

On parlait beaucoup de tabou au début, sur tout ce qui est sale, tout ce qui peut déranger notamment. Comment on peut déconstruire les clichés qu'on a sur les règles, sur le désir pendant les règles ?

[Speaker 1]

Encore une fois c'est la connaissance et l'écoute de soi. C'est vraiment essayer de se cultiver, de s'informer au mieux sur ce sujet et s'écouter et écouter son partenaire. Et c'est là qu'on obtiendra les meilleurs résultats, c'est à dire que si son couple de meilleurs amis fonctionne très bien en faisant l'amour pendant leurs règles pendant 20 ans, c'est très bien.

Sinon ça ne nous ressemble pas, ça ne nous ressemble pas et c'est pas moins bien. C'est juste différent et heureusement.

[Speaker 2]

Est-ce que tu as des petits témoignages comme ça qui peuvent inspirer d'autres femmes notamment, et voire même faire réfléchir des hommes sur qu'on parle d'une sexualité épanouie durant son cycle menstruel, ça ne change rien ?

[Speaker 1]

Ça va être simplement se dire que dans une part, donc déjà si on n'a pas envie d'avoir de rapport pendant l'âge, c'est déjà ok. Mais ça ne nous empêche pas d'agir pour elle, pour son

couple. C'est à dire que ça paraît de rien, mais finalement aller chercher son paquet de serviettes ou sa culotte menstruelle ou etc.

à sa place, sans même qu'elle n'ait à vous le demander, c'est des petits gestes où finalement on s'inclut totalement dans la vie de sa femme à ce moment-là. Quand on sait qu'il y a ce médicament qui va aller la soulager, là je vois qu'elle en a plus beaucoup, on va l'aider, mettre la bouillotte dans le lit, ce genre de petites choses, c'est accompagné en douceur, avec beaucoup d'affection, c'est accompagné.

This file is longer than 30 minutes.

[Go Unlimited](#) at [TurboScribe.ai](#) to transcribe files up to 10 hours long.