

Sommaire



Premiers regards

Ce livre aimerait attirer votre attention sur une possibilité de choisir	6
Ce livre est pour tout le monde	7
Ce livre vous invite à l'exploration	8
Aimer et s'émouvoir	10
Ce livre aimerait vous aider à vous désencombrer	11
En relation et présent	12
L'étonnante blague de la satisfaction	13
Un peu d'histoire	14
L'initiation des femmes	15
Grammaire masculine	16
Attention!	17
Bienvenue dans le lit	17



Les amants se présentent

Un couple durable et actuel	21
<i>Sévrine et Cédric</i>	
La femme, l'homme et tout ce qui va avec	26
Yoni et Vajra	27
Organes d'amour en mission: la délégation sans risques	28
Du cœur au sexe, un chemin possible pour la femme	32
Du sexe au cœur, un chemin possible pour l'homme	35
Une peur chez la femme: être utilisée	37
Une peur chez l'homme: être rejeté	40
Dans le couple, offrir ou prêter ses organes génitaux?	44
Féminisophie et masculinologie	47
Le Yin et le Yang	49
Les deux potentiels existent chez chacune et chacun	53
Plénitude et excès	55

L'art du yang éclairé	57
<i>Ilana et Enzo</i>	
L'art du yin éclairé	63



L'approche et l'art de rendre les choses plus légères

S'exposer, l'art de se donner une place dans le couple	66
Le soutien dans le couple	69
La politique des petits pas. «So far so good»	72
Pratiquer l'artificiel pour mieux revenir au naturel	75
L'inconfort dans le changement	76
Ce que je suis et ce que je fais : faire la différence	78
L'excitante et ennuyeuse question du désir	82
L'appétit vient en mangeant, alors mettons-nous à table!	83
<i>Lancelot et Isabelle</i>	
Désirer ou s'approcher sans attentes. Lâcher le résultat	90
<i>Bénédicte et Sébastien</i>	
Revenir à la source du désir	97
<i>Karam et Julie</i>	
Être dans son énergie ou être divisé?	103
<i>Marco et Silvana</i>	
Comment faire le passage?	109
Les trois clés : respiration, mouvements et voix	113
Trucs et astuces pour réveiller les énergies	116
Conte de l'image belle et de la belle énergie	121



La rencontre sexuelle et amoureuse

Spectre large de la rencontre charnelle et sexuelle du couple	130
Un exercice de guérison	134
C'est maintenant!	135
<i>Océane et Xavier</i>	
Les consignes libératrices	143
Être présent	147

La prise amoureuse - une position de l'amour relaxé	151
<i>Sven et Valérie</i>	
Se laisser faire dans l'amour	152
Laisser faire - histoires vécues	156
<i>Laisser faire la terre, Laisser faire le silence, Se laisser recevoir, Massage à deux cœurs et quatre mains, Laisser faire les vagues de Corse, Laisser faire la lenteur, Laisser faire la vierge, Se laisser faire dans le sommeil, Laisser faire en s'attachant, Laisser faire le rougissement, Laisser faire la grippe, Laisser faire le marteau, Laisser faire les oreilles, entendre, Laisser faire l'électricité, Laisser faire la mort</i>	
Comment passer du mode «faire» à celui du «laisser faire»?	174
Laisser faire, un renoncement qui ouvre une porte	177
Recevoir et se laisser toucher	180



Dernières lueurs

Erotiser sa vie	184
Spiritualiser sa sexualité	187
Dernières lueurs	188



Pour ne pas conclure

Présentation de l'auteur	193
Remerciements	195
Glossaire	197
Bibliographie en français et en anglais	198
Liens utiles	199
Annexe. Encore quelques histoires du laisser faire	200
<i>Le carrefour chaotique, Laisser faire la créativité, Laisser faire le dentiste, Laisser faire le malaise, l'animation paradoxale, Opération du genou, laisser faire la scie, Laisser faire le gant de boxe, Laisser faire le tourbillon, Laisser faire le torrent, Laisser faire le chat dans ma gorge, Laisser faire l'imprévu, Laisser faire le poids, Laisser faire les sphincters, Laisser faire les sphincters, Laisser faire le weekend</i>	

