



NOS CORPS, NOS VIES, NOS CHOIX

# GUIDE D'AUTO-EXPLORATION DE MA VIE INTIME

*Un carnet pour explorer et mieux  
comprendre sa vie affective et  
sexuelle.*

Par Aurélie VILAR

SEXOTHÉRAPEUTE - FORMATRICE - CONSULTANTE

# INTRODUCTION

Bienvenue.

Je m'appelle Aurélie VILAR. Je suis sexothérapeute, consultante et formatrice à Paris. Je vous propose ce petit livret d'exploration, offert gratuitement.

La sexualité ne se résume pas à des pratiques. Elle parle de notre histoire, de notre corps, de nos croyances, de nos peurs, de nos élans.

Ce guide est une invitation à ralentir, à sortir des schémas préconçus pour se découvrir vraiment. Il peut être complété en plusieurs fois. Il peut être rempli seule ou à deux et devenir un support d'échange dans la relation.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Seulement ce qui vous parle à vous aujourd'hui.

Vos émotions et vos chemins de vie évoluent. Vos réponses évolueront sans doute elles-aussi selon l'état d'esprit dans lequel vous vous trouvez au moment où vous le lisez.

Si certaines questions vous bloquent où vous mettent mal à l'aise, passez à la suivante ou fermez votre carnet. Ce n'est peut-être pas encore le bon moment ou les bonnes conditions pour vous.

Prenez soin de vous, respirez... et laissez venir.

# PARTIE 1

## MON HISTOIRE INTIME

### Exercice 1 – Mes premières représentations

- Quels messages ai-je reçus sur la sexualité dans mon enfance ?

---

---

---

- Était-ce un sujet tabou ? Banal ? Honteux ? Naturel ?

---

---

---

- Quelles phrases entendues résonnent encore en moi ?

---

---

---

## Exercice 2 – Mon rapport au corps

- Comment je décrirais mon rapport à mon corps aujourd'hui ?

---

---

---

- Dans quelles situations je me sens désirable ?

---

---

---

---

- Dans quelles situations je me sens vulnérable ?

---

---

---

---

# PARTIE 2

## MON DÉSIR

Le désir n'est pas toujours spontané.

Il peut être contextuel, relationnel, émotionnel.

Il évolue au fil des périodes de vie et de nos relations.

- Qu'est-ce qui l'éteint ?

---

---

---

---

- Qu'est-ce qui le nourrit ?

---

---

---

---

# PARTIE 3

## MES LIMITES

Poser des limites , c'est protéger l'équilibre de la relation.

Une limite permet de rester soi-même, sans se forcer ni s'effacer pour faire plaisir. Elle clarifie ce qui est acceptable ou non, évite les malentendus et prévient les frustrations accumulées.

- Est-ce que j'ai déjà accepté quelque chose que je ne voulais pas vraiment ?

---

---

---

---

- Pourquoi ?

---

---

---

---



# PARTIE 4

## CE QUE JE N'AI JAMAIS OSÉ DIRE

Le fantasme stimule le désir en ouvrant un espace d'imaginaire.

Il permet d'explorer des besoins et des émotions sans forcément vouloir les réaliser.

C'est un espace intime, symbolique, qui nourrit la vie sexuelle.

- Un fantasme jamais exprimé

---

---

---

- Une peur jamais formulée

---

---

---

- Un besoin que j'aimerais pouvoir partager

---

---

---

# PARTIE 5

## TOI ET MOI

Nos représentations influencent profondément notre manière d'aimer et de désirer.

- Qu'est-ce qu'un "rapport sexuel réussi" selon moi?

---

---

---

---

---

---

- Selon moi, qu'est-ce qu'un "rapport sexuel réussi" pour mon/ma partenaire ?

---

---

---

---

---

---

# PARTIE 6

## MON COUPLE

1. Chacun répond seul·e à 3 questions.
2. Puis partage ce qu'il/elle souhaite.
3. Le/la partenaire peut apporter ou demander des précisions s'il/elle le souhaite.

- Ce qui me permet de me sentir en sécurité avec toi

---

---

- Ce qui me gêne parfois, m'empêche de me détendre

---

---

---

- J'aurai besoin de ..... j'aimerais moins de .... Tu peux être encore + .....

---

---

---

# PARTIE 7

## MON ÉVOLUTION

- Comment ma sexualité a évolué ces dernières années?

---

---

- Ce qui a changé et qui me fait du bien (ce que je garde)

---

---

---

- Ce qui a changé, mais que j'aimerais retrouver

---

---

---

# CONCLUSION

Explorer sa vie intime demande du courage.

Votre sexualité n'a pas à correspondre à une norme.

Elle peut évoluer, se transformer, se réinventer au fil des étapes de votre vie.

Mettre des mots, c'est déjà créer du mouvement et commencer à prendre soin de soi.

Si certaines questions restent en suspens, si des tensions persistent ou si vous ressentez le besoin d'être accompagné·e dans cette exploration, il est possible d'aller plus loin ensemble.

Si, au fil de ces pages, vous avez senti émerger :

- une difficulté persistante,
- un blocage récurrent,
- une tension dans votre couple,
- une perte de désir,
- ou simplement l'envie de mieux comprendre votre fonctionnement intime...

... **Restons en contact :**

un accompagnement peut offrir un espace sécurisé pour approfondir des sujets importants pour vous.

Les consultations sont des temps d'écoute, sans jugement, où il est possible de déposer ce qui est difficile, d'explorer ce qui se répète, en approfondir le sens et retrouver davantage de liberté dans sa vie affective et sexuelle.

Retrouvez toutes les informations sur mon site :

**<https://aurelie-vilar.fr>**

ou contactez-moi par mail pour prendre rendez-vous :

**[contact@aurelie-vilar.fr](mailto:contact@aurelie-vilar.fr)**

Bien à vous,

**Aurélie VILAR**

Sexothérapeute

