

# Corps, sexualité et vie de couple

*Favoriser l'épanouissement de votre vie sexuelle de couple*

## CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE

---

Identifier ce qui freine et favorise votre entente sexuelle, en toute liberté et dans un climat de confiance  
Mieux percevoir la place du corps dans la relation de couple et l'expression de votre amour  
Cerner sur quoi agir pour développer l'harmonie sexuelle de votre couple

## LE CONTENU DU STAGE

---

- Mise en route du stage

### *1<sup>ère</sup> partie : Moi et mon corps*

- Est-ce que j'aime mon corps
- .Est-ce que je prends soin de lui? Comment?
- Mon corps dans l'expression de mon amour pour l'autre.

### *2<sup>ème</sup> partie : Moi et le corps de l'autre*

- Est-ce que j'aime le corps de l'autre ? Qu'est-ce que j'aime en lui ?
- Comment cela a-t-il évolué au fil du temps ?
- Comment est-ce que je lui manifeste cet amour ?
- Mon attention au corps de l'autre et à ses besoins.

### *3<sup>ème</sup> partie : La place de nos corps dans la relation de couple*

- Les moments où nos corps sont acteurs et bienfaisants ou non dans notre relation.
- Nous en unité, comment nous le vivons dans notre corps.

### *4<sup>ème</sup> partie : Notre relation sexuelle*

- Ce qu'elle est aujourd'hui, son évolution
- Ce qui la favorise, ce qui la gêne, comment progresser ?

*Plan d'action et bilan*

## PERSONNES CONCERNÉES – CONDITIONS DE PARTICIPATION

---

Pour les couples (participation en couple obligatoire) qui désirent explorer cette dimension corporelle dans la relation de couple et la vivre harmonieusement. La pédagogie du stage fait alterner temps d'analyse personnelle (à partir de questions permettant de mieux explorer le thème abordé), temps d'échanges en couple à partir d'une méthode appropriée, échanges en grand groupe dans le respect de ce que chaque couple souhaite exprimer, apports des animateurs. Pour les conjoints ou les couples qui ont suivi un stage PRH ou pas.