

Programme en ligne sur le Plaisir Féminin

Une des clés d'un couple heureux et qui dure, c'est aussi une sexualité épanouie à deux. Et celle-ci passe, bien souvent, par mieux connaître la mécanique du plaisir chez la femme (parce que, en général, l'homme a plus facile que nous à accéder au sien).

- 1) **Comment ça se passe pour les autres la sexualité ?**
- 2) **Est-ce qu'elles jouissent facilement ? A chaque fois ?**
- 3) **Est-ce que les autres ont toujours envie ? Suis-je normale si je n'en ai pas autant envie que mon partenaire ?**
- 4) **A quoi je peux savoir si ce que je ressens c'est un véritable orgasme ?**
- 5) **Comment puis-je en avoir plus de plaisir ?**
- 6) **C'est quoi le point G, il est où ?**
- 7) **C'est quoi ce liquide qui sort parfois ? Ca me gêne :-/**

Si tu es une femme (en couple ou pas), tu t'es déjà posé une de ces questions, tu t'es peut-être même déjà demandé si tu étais « normale » ? Ou peut-être que tu as simplement envie d'en apprendre plus sur ce sujet encore trop tabou car, côté éducation sexuelle, chez toi « on ne parlait pas de ça » ? Et l'école ne met pas franchement l'accent là-dessus en plus, donc tu n'as jamais vraiment pu poser tes questions à qui que ce soit.

Si ça te parle, alors tu es au bon endroit car il y a encore bien d'autres sujets qui sont abordés dans ce programme, comme tu pourras le voir dans le descriptif et les vidéos ci-dessous. Les avantages de ce système, c'est que tu peux regarder les vidéos en toute intimité dans le confort de ton foyer quand tu le souhaites. Il te suffit pour ça d'avoir un profil Facebook (ou de t'en créer un pour l'occasion). Et que tu peux aussi les regarder avec ton conjoint pour pouvoir ouvrir la discussion sur ce sujet parfois délicat ;-)

Pour toi qui visite mon site, je te fais une offre spéciale, tu peux bénéficier de ce programme de 15 vidéos pour la somme de 129€ (valeur réelle 380€)

Il te suffit de m'envoyer un petit mail sympa à : info@fabiennelambert.be

Regarde ci-dessous. Tu vas trouver les liens vers :

- 1) Une vidéo reprenant des extraits du programme en ligne
- 2) Une vidéo te montrant comment se passe l'apéro-sexo offert en bonus du programme
- 3) Des témoignages de participantes (elles sont ravies ;-)
- 4) Un article de presse sur mes premiers ateliers/apéros-sexo
- 5) Le descriptif complet de la formation

Extraits de mon programme web sur "Le Plaisir féminin"

<https://www.youtube.com/watch?v= lxo89dk98U>



Quelques témoignages :

Témoignages sur les vidéos :

Coucou ma chérie superbe. J'aime beaucoup ta façon de nous expliquer et surtout tu accompagnes avec images et pour mon cas c'est super pratique car je suis visuel. Merci j'apprends des choses. Ça explique tant de choses. Très heureuse de faire partie de ce groupe. Gros bisous 🍷🍷

Je ne savais pas qu'il y avait une différence entre excitation et désir... Très intéressant merci. Je comprends de mieux en mieux mon fonctionnement et en même temps cela est très rassurant. Merci gros bisous 🍷🍷

Super les explications, merci fabienne !

Super merci pour la petite histoire. Prise de conscience pour ma part merci. Bisous ❤️

Tjs aussi intéressant **Fabienne** ! Merci pour ce super travail 🙌🍷

Autre témoignage reçu :

Coucou @Fabienne Lambert

Merci encore pour l'apéro sexo

et... pour info... j'ai eu à nouveau bcp de plaisir sexuel avec [redacted] ! Merci pour l'info sur [redacted]

Témoignages sur l'apéro-sexo :

Soirée très sympa, dans la bienveillance, l'écoute et les conseils. Entre supers nanas et avec notre professionnelle **Fabienne Lambert** 😊

De chouettes rencontres, une discussion, un débat très ouvert et sans gêne autour d'un bon verre dans une ambiance chaleureuse et positive.

N'hésitez pas, foncez, vous allez ressortir avec la pêche et en ayant appris des choses sur le plaisir féminin (même si vous pensez déjà en savoir beaucoup) et ainsi le vôtre ne fera que grandir encore et encore seule ou/et en couple 😊

Encore merci pour toutes ces infos et cette super soirée

Belle soirée entre filles, belles rencontres. Pouvoir se dévoiler sur un sujet aussi personnel sans être mal du regard des autres, pouvoir écouter les unes et les autres pour se rendre compte que toutes ont des choses intéressantes à dire, ce qui permet une évolution personnelle. Tout ceci sous les conseils bienveillants de la sexologue **Fabienne Lambert - Coach du bonheur**. N'hésitez pas faites lui confiance. Au plaisir de vous revoir les filles

Un moment de partage sur un sujet qui pourrait paraître touchy. Et bien non ! Ce fut instructif, bienveillant, chaleureux et sans aucun jugement entre femmes ayant des réalités bien différentes. Je m'y suis sentie très à l'aise et confiante pour me dévoiler. Merci à toutes ces top nanas et particulièrement à **Fabienne Lambert** pour son écoute et son talent à mettre ce petit monde à l'aise. Apéros Sexo ? J'y retournerai très volontiers.

J'avance tout doucement dans la vision des différentes vidéos (je suis à la 6ème). C'est très intéressant. Tu expliques très bien et j'apprends assez bien de choses, surtout la 5ème vidéo. Je n'ai jamais eu un cours d'anatomie ainsi en humanité!

Coucou ma belle je viens de visionner toutes les vidéos , waoouhhhhh tu es geniales

J'ai adoré et appris bcp de choses

Leurs réponses à la question : Quelle sont les choses que tu as appréciées dans le programme?

La bienveillance et le respect tout en gardant l'humour

même si, vu mon âge, j'en connais déjà beaucoup, j'ai appris pas mal de choses, merci beaucoup

La convivialité, le « sans tabous », le fait que tu vérifies si on a bien compris, l'ouverture du groupe.

La disponibilité des vidéos en ligne. Cela nous permet de nous informer quand on se sent prête et à 100% focus sur la formation, à notre rythme.

3) Quelles étaient les questions que tu te posais sur le plaisir féminin avant cette formation ?

Je n'avais pas vraiment de questionnement. Mais je me suis dit que j'apprendrais peut-être des choses. Et ce fut le cas.

Une conclusion : ;-)

Les vidéos sont dynamiques, conviviales et avec toute la légèreté suffisante pour ne pas sembler trop « académiques ».

Le sourire et le dynamisme de la formatrice font du bien aussi !

L'apéro-sexo est une belle façon de conclure cette formation et l'occasion de belles rencontres entre nanas !

Leurs recommandations :

Recommanderais-tu ce programme à tes copines ? oui

⇒ Si oui tu leur dirais quoi dessus ? un programme dédié à la femme lui rappelant ou lui apprenant que son plaisir sexuel est aussi naturel que le plaisir de manger – le tout avec une professionnelle respectueuse

Je leur dirais de ne pas hésiter. J'en ai d'ailleurs déjà parlé autour de moi...

Si oui tu leur dirais quoi dessus ? Oui sans hésitation, tout en sachant que peu de personnes veulent en parler ouvertement. Je dirais qu'on apprend beaucoup de choses, que l'ambiance est idéale, que les rencontres sont magnifiques, que les questions peuvent être posées sans jugement

⇒ Si oui tu leur dirais quoi dessus ? « Inscrivez-vous ! Offrez-vous un moment rien qu'à vous et pour vous ! »

⇒ Détails du programme pour les femmes sur le Plaisir Féminin :

C'est une formation en ligne de 15 vidéos, structurées par thématiques.

Voici ce que tu vas y trouver :

- Pourquoi c'est important d'en apprendre plus sur le plaisir féminin ? Quelques bonnes raisons de s'intéresser à notre fonctionnement.
- Depuis quand s'y intéresse-t-on et pourquoi pas plus tôt, qu'en était-il avant, un peu d'histoire pour expliquer pourquoi on ne se sent parfois pas à la hauteur
- Hommes et femmes face au plaisir, quelques comparaisons. Est-ce si différent pour un homme ou une femme la sexualité et le plaisir ? Et, si oui, pourquoi ?
- Si on veut comprendre de quoi on parle, il faut déjà connaître la machine ! Un peu d'anatomie et la réalité de sa diversité : Comment sommes-nous faites ?
- Différence entre désir et excitation et en quoi chacun compte
- Comment se déroule la montée de ce plaisir vers l'explosion finale
- Savez-vous que jouir et avoir un orgasme peuvent être deux choses différentes ?
- L'orgasme :
 - C'est quoi exactement ?
 - A quoi on le reconnaît, quels sont les signes ?
 - Quelques statistiques sur les autres femmes, comment ça se passe pour les autres ?
 - Comment y accéder ?
- Le point G, qu'en est-il ? Peut-il toutes nous faire grimper au 7^è ciel ?
- Qu'est-ce qui peut bloquer la montée du plaisir ?
- Quels sont les accélérateurs du plaisir en solo et en duo ?

- Femmes fontaines, « j'ai peur de me lâcher » : explications
- Quelques cas particuliers (ex : la ménopause impacte-t-elle mon plaisir ?) et anecdotes rigolotes pour terminer sur une touche d'humour et de légèreté (ce qui ne peut pas faire de tort avec un tel sujet ! ;-)

Et tout ça avec accès à un groupe Facebook privé et fermé où tu pourras échanger sur ce sujet avec les autres femmes et poser tes questions dans la bienveillance.

Autre avantage : même s'il est initialement à destination des femmes, pour la partie en vidéos, tu as la possibilité de les montrer à ton conjoint afin que, lui aussi, en apprenne plus et que ça puisse déboucher sur une meilleure sexualité en duo ! ;-)

En outre je t'offre encore un bonus : un accès à un « Apéro-Sexo » en présentiel (si tu le souhaites, pas d'obligation) où nous débattons et papoterons « comme entre copines », dans la bienveillance, la bonne humeur et dans un respect sans tabou autour d'un petit verre ;-)
« comment c'est pour toi le plaisir féminin et quels sont nos trucs et astuces à chacune » ;-)
– Et si tu habites trop loin un webinaire sera prévu.

Tu peux voir ci-dessous à quoi ça ressemble :

<https://www.youtube.com/watch?v=IAq-xs5VQMI>



On en a parlé dans le journal ;-)

FLAWINNE TENDANCE

Les apéros sexo arrivent à Namur

▶ La sexothérapeute Fabienne Lambert réunit des nanas pour une soirée de rire et d'enseignement autour d'un verre.

▶ Les cafés sexo arrivent un peu partout en Wallonie. "Ce sont des discussions destinées à tout public pour améliorer la compréhension au sein des couples. Elles sont agrémentées par la présence de spécialistes dans le domaine (couple, sexualité, image du corps...)", explique l'ASBL Tout SEX'prime qui œuvre à libérer la parole autour de la sexualité, en toute simplicité.

C'est ce qui a inspiré la sexothérapeute de Flawinne Fabienne Lambert à initier cet été ses apéros sexo. "Il paraît que le terme existe déjà à Namur par une consœur donc je ne sais pas si je vais les appeler atelier sexo ou trouver un autre terme", précise celle qui rassemble une douzaine de nanas autour d'un verre, à l'heure de l'apéro. "Je suis de celles qui pensent qu'on apprend mieux en s'amusant. Ces ateliers/apéros sexo, je les ai conçus comme une mini-formation avec un fil conducteur, un PowerPoint, des extraits de films, de la théorie et des résultats d'enquêtes", explique celle qui se définit comme une coach du bonheur.

"Coach du bonheur, c'est plus simple que de dire: je suis sexologue clinicienne, coach conjugale et coach de vie et thérapeute spécialisée en thérapie brève du trauma par hypnose", rigole-t-elle. En même temps, cette appellation coach de bonheur prend tout son sens puisque, en consultation, Fabienne Lambert traite du bonheur conjugal et sexuel, du bonheur personnel, du bonheur au travail ainsi que le bonheur familial.

ET COMMENT ARRIVE-T-ON à parler de sexualité pendant deux heures avec des inconnues, outre le petit apéro qui détend? "J'insiste pour avoir un groupe où tout le monde se sent libre de s'exprimer sans retenue et en confiance. Les participantes sont donc ouvertes d'esprit, bienveillantes et non-jugeantes! Ré-servée ou timide? Pas de souci!

Cassante ou négative: passez votre chemin", annonce-t-elle d'emblée.

Interdiction aussi de citer les noms des messieurs, qu'ils soient évoqués pour les qualités ou leurs défauts au cours de la discussion. "On les appelle tous Jules, comme ça leur anonymat et leur vie privée sont absolument préservés."

Prochain rendez-vous autour des goûts et dégoûts le mercredi 30/10 de 17h15 à 19h15. (20 € jusqu'au 15/10, 25 € après), info@fabiennelambert.be ou 0472/202.855.

Magali Veronesi



▶ Pour avoir testé un apéro sexo, nous attestons que l'ambiance et le contenu sont smart&fun comme Fabienne Lambert. © DR

www.dh.be | MARDI 1^{er} OCTOBRE 2019 | LA DERNIÈRE HEURE - LES SPORTS

Et aussi à la radio :

https://www.facebook.com/events/2761369163881980/?post_id=2779162815435948&view=permalink

Pour info : C'était mon atelier précédent, que j'ai donné plusieurs fois sur Nos goûts et dégoûts en matière d'intimité. On retrouve la même ambiance lors du bonus du programme Plaisir.