

Une révolution intime à portée de main

INITIATION AU VULVA MAPPING

la fiche

OUBLIEZ LA HONTE, DÉCOUVREZ VOTRE YONI ET RÉAPPRENEZ LE PLAISIR

Notre relation avec notre corps est souvent compliquée. C'est un peu comme cette playlist Spotify qu'on n'ose pas partager (vous voyez, celle avec tous nos guilty pleasures des années 90). Entre les tabous, les standards de beauté irréalistes et nos insécurités, il n'est pas toujours facile de se sentir à l'aise avec la partie plus intime de notre anatomie. Mais il existe une pratique qui peut vous aider à reconnecter avec votre corps, explorer votre plaisir et renforcer votre confiance.

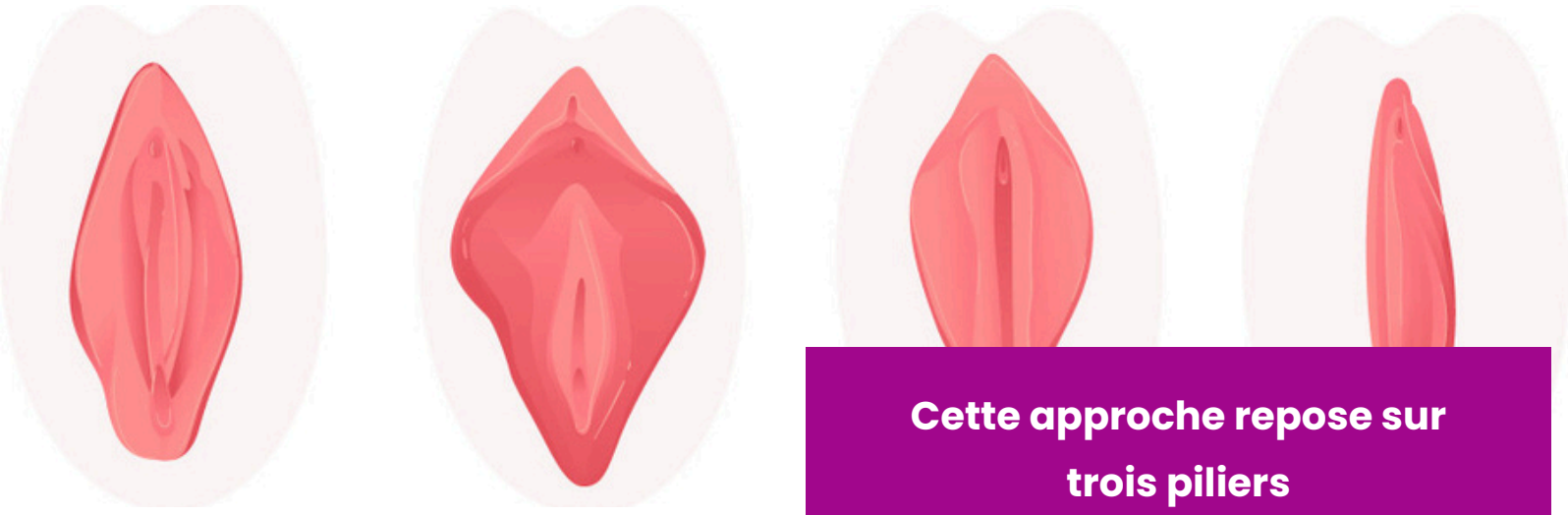
Imaginez que votre vulve est une carte au trésor unique. Ce n'est pas une chasse au trésor comme Indiana Jones, mais c'est une aventure – quoique l'esprit d'aventure soit le bienvenu. Le vulva mapping est une exploration de son corps avec un miroir comme boussole et la curiosité comme guide.

Ce guide vous accompagne pas à pas dans l'exploration de votre vulve. Utilisez-le pour observer, noter et réfléchir à vos sensations, découvertes et émotions. L'objectif est de vous aider à mieux vous connaître, à libérer la honte et à vous connecter à votre plaisir intime.



*Ton corps détient
une sagesse. Ton
plaisir n'est pas
un luxe—c'est un
langage, un outil,
un droit.*

QU'EST-CE QUE LE VULVA MAPPING ?



Le vulva mapping est une pratique d'exploration consciente et bienveillante de votre anatomie intime. Elle permet de mieux connaître sa vulve, de développer une relation positive avec son corps et d'identifier ses zones de plaisir et de détente.

Le but du vulva mapping n'est pas la performance, mais l'exploration : chaque corps est unique, et chaque sensation mérite d'être accueillie avec curiosité, douceur et bienveillance. Ce worksheet vous accompagne dans ce voyage personnel.

Cette approche repose sur trois piliers

- **L'observation visuelle** avec un miroir pour reconnaître chaque part de votre anatomie.
- **L'exploration tactile** pour cartographier vos sensations et découvrir ce qui vous procure du plaisir.
- **Le journaling** pour intégrer vos découvertes et améliorer votre connexion à votre corps.

SECTION 1 : PRÉPARATION

VOTRE ESPACE SACRÉ

Avant de commencer, créez un environnement dans lequel vous vous sentez en sécurité et à l'aise. Ce moment vous appartient.

Éléments à préparer :

- Un miroir à main
- De l'huile de massage bio (facultatif, pour adoucir les touchers)
- Des coussins et/ou une couverture pour votre confort
- Un carnet ou cahier et un stylo pour noter vos observations
- Une pièce calme et privée, avec un éclairage doux

Consignes de Bienveillance

- Sécurité et Respect : Votre corps est unique. Si vous ressentez le besoin de faire une pause, faites-le sans jugement.
- Attitude Bienveillante : Abordez cette exploration comme un cadeau que vous vous faites. Il n'y a pas de "bonne" ou "mauvaise" façon de découvrir votre intimité.
- Confidentialité : Cette pratique est personnelle. Vous n'êtes pas obligée de partager vos découvertes, sauf si vous le souhaitez.

CHECK-IN ÉMOTIONNEL – AVANT L'EXPLORATION

Prenez un moment pour vous connecter à vos émotions.

Question : Comment vous sentez-vous avant de commencer cette exploration ?

(Curieuse, nerveuse, excitée, sceptique...)

Votre réponse :

SECTION 2 : IDENTIFICATION DE L'ANATOMIE

Reconnaitre et nommer les différentes parties de votre vulve, en vous aidant d'un schéma ou d'un diagramme "clock mapping".

Regardez le schéma (page 6) pour repérer chaque partie de votre anatomie.

Prenez votre miroir et asseyez-vous confortablement. Tenez votre miroir à main de manière à obtenir une vue claire de votre vulve.

Regardez votre vulve sans jugement, en vous concentrant sur chaque détail. Essayez d'identifier visuellement les différentes parties, telles que :

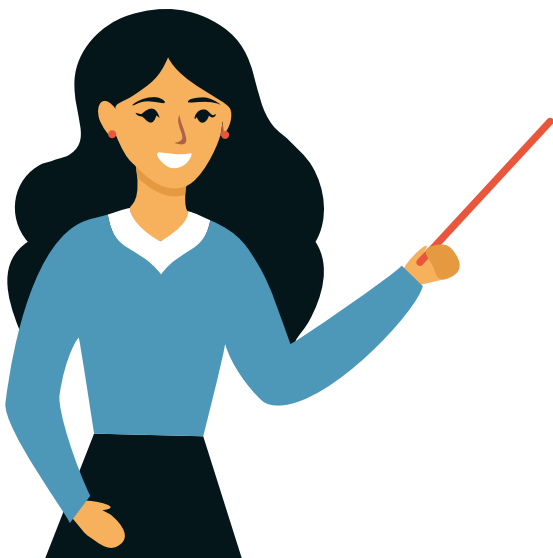
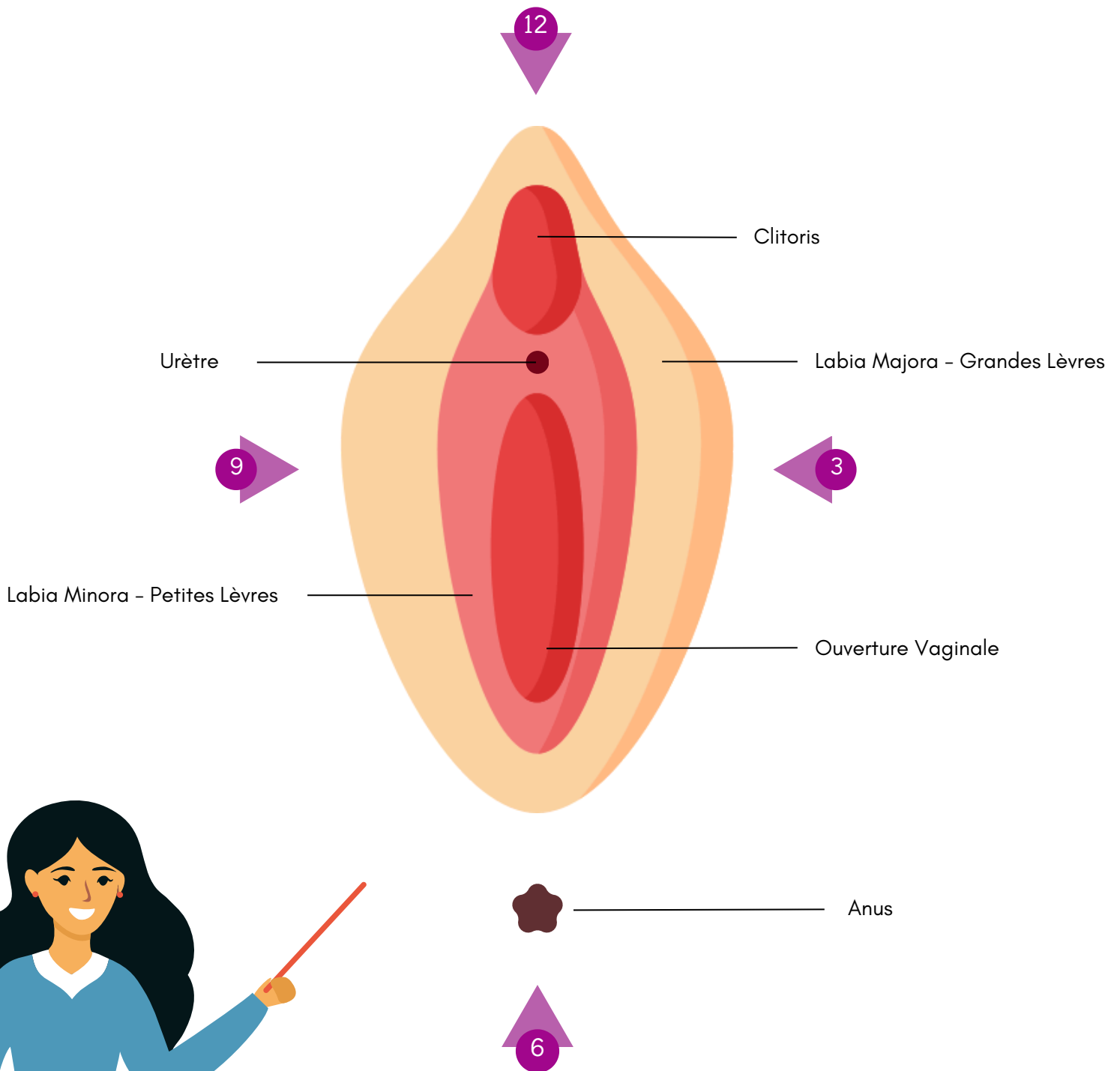
- Le mont de Vénus (la zone charnue au-dessus du pubis)
- L'urètre
- Les labia majora (les grandes lèvres)
- Les labia minora (les petites lèvres)
- Le clitoris (la petite structure sensible, souvent visible près du haut des labia minora)
- L'ouverture vaginale (la zone d'entrée)
- L'anus

Notez vos observations dans le tableau ci-dessous :

Partie de la vulve	Description/Observations (taille, couleur, forme, texture)
Urètre	
Grandes Lèvres	
Petites Lèvres	
Clitoris	
Ouverture Vaginale	
Poils Pubiens	

CLOCK MAPPING – VULVE

Mont de Vénus – Poils Pubiens



SECTION 3 : EXPLORATION SENSORIELLE

Explorer votre vulve par le toucher afin d'identifier les zones de sensibilité et les sensations agréables.

1. Préparez-vous : Réchauffez quelques gouttes d'huile dans vos mains.
2. Exploration douce : Avec vos doigts, explorez doucement les différentes zones en essayant :
 - Des caresses légères sur les labia (comme une brise délicate)
 - Des mouvements circulaires (imaginez dessiner de petits soleils)
 - Des tapotements légers (comme jouer du piano très doucement)
3. Respiration et conscience : Synchronisez vos gestes avec une respiration profonde pour amplifier vos sensations.
 - Observation : Prenez note des sensations, des zones particulièrement sensibles, ou de celles qui vous relaxent.

ESPACE DE NOTATION

Zones de Sensibilité

(Indiquez les zones qui vous semblent particulièrement sensibles ou agréables)

Réactions Émotionnelles

(Quelles émotions ou sensations avez-vous ressenties ? Ex. surprise, détente, excitation, confusion)

Techniques Appréciées

(Quelle méthode de toucher vous a procuré le plus de plaisir ou de relaxation ?)

Questions de Réflexion :

- Quelles sensations avez-vous remarquées pendant l'exploration tactile ?
- Y a-t-il une zone qui vous surprend par son intensité ou son apaisement ?

SECTION 4 : RÉFLEXION ET JOURNALING

Prenez un temps pour réfléchir sur cete expérience d'exploration et exprimer vos découvertes.

Qu'avez-vous découvert sur votre corps aujourd'hui ?

Décrivez toute nouvelle perception ou surprise concernant votre vulve.

Comment cette exploration modifie-t-elle votre perception de vous-même ?

Réfléchissez sur l'impact émotionnel et psychologique de cet exercice

Quels bénéfices remarquez-vous au niveau de votre bien-être et de votre confiance ?

Exemple : plus de détente, meilleure connexion à votre plaisir, augmentation de votre estime de vous.

Espace libre

Utilisez cet espace pour écrire librement, dessiner ou créer un schéma qui reflète votre expérience.

SECTION 5 : CHECKIN FINALE

Prenez un moment pour comparer votre état émotionnel avant et après l'exercice.

Question :

Comment vous sentez-vous maintenant par rapport au début ? Y a-t-il un changement ?

Fixez un Objectif Personnel :

Par exemple : "Je m'engage à consacrer 10 minutes par semaine à l'exploration de mon intimité."

Invitation au Partage :

Si vous le souhaitez, partagez vos découvertes dans un espace d'échange ou une communauté en ligne dédiée, afin d'enrichir l'expérience collective dans un climat de bienveillance.

*a vulve est aussi
unique que ton
empreinte digitale,
et c'est là toute sa
magie.*



mot de la fin

CONTINUEZ À REVOIR VOTRE CARTE DE PLAISIR

Chaque découverte, même la plus petite, est un pas vers une meilleure connexion avec vous-même. Votre corps est un trésor unique. Continuez à l'explorer avec amour, curiosité et bienveillance. Vous êtes la gardienne de votre plaisir et de votre empowerment.

Utilisez ce worksheet comme guide personnel et revenez-y régulièrement pour observer votre évolution. Bon voyage vers une meilleure connaissance de vous-même !

PLUS SUR MOI !

Bonjour, je suis Rachael Hibbert, sexothérapeute certifiée et coach en intimité. J'aide les gens à se débarrasser des couches d'attentes et à se déshabiller. Spécialisée dans l'intimité, l'image corporelle et l'estime de soi, j'accompagne mes clients pour qu'ils réécrivent leur récit autour du sexe, de l'amour et des relations.



Mon approche est sans compromis—centrée sur le respect du parcours unique de chacun, tout en bousculant les tabous qui les freinent. Mon travail allie science et humanité, mêlant des pratiques thérapeutiques fondées sur des preuves à une profonde empathie, pour créer des espaces où chacun peut incarner sa version la plus confiante, connectée et assumée de lui-même.

Britannique de naissance, élevée aux États-Unis et désormais installée dans le sud de la France, je suis aussi la fondatrice de Lingerie Libérée, une boutique en ligne qui considère la lingerie comme une célébration de la sensualité et un outil d'expression de soi radicale.

Pour moi, le bien-être sexuel n'est ni un luxe ni une pensée secondaire—c'est un droit fondamental, au cœur même de notre santé globale. Pourquoi traite-t-on le plaisir comme un secret honteux alors que l'on privilégie tous les autres aspects du bien-être ? Il est temps de réécrire l'histoire. À travers un coaching personnalisé, des ateliers et des écrits stimulants, je guide celles et ceux qui m'entourent vers une conscience plus profonde et une expression authentique. Ma mission ? Aider chacun à se déshabiller des attentes imposées et à embrasser sa vérité nue—avec confiance, curiosité et une touche de rébellion.

**En savoir plus sur le
coaching personnalisé**

FIXER UN RDV →