

Exercice

Argent et sexualité

PROPOSITION D'EXERCICE D'ÉCRITURE POUR ALLER VERS UN MEUX-ÊTRE INDIVIDUEL ET COLLECTIF

Cette fiche d'exercice est en lien avec le podcast #42. partie 1/3
<https://www.love-health-center.org/podcast/reflexions-argent-sexualite-42-1/>

Question 1

Dans votre vie relationnelle et sexuelle, êtes-vous dans un système de troc ?

Je donne (ou je suis prête.e à donner) si j'ai obtenu ou j'obtiendrai ceci, ou cela ? Je donnerai le meilleur de moi, si l'autre m'offre du temps, m'accorde des surprises, si l'autre fait de moi son unique attention...etc. Soyez totalement honnête avec vous-même, l'exercice en sera d'autant plus fructueux. (Vous pouvez ré-écouter le passage du podcast dès la 8e minutes 50e secondes).

Conditionnez-vous (comme une sorte de troc) votre investissement dans la sexualité. Si je reçois ceci j'offrirai cela ? Finalement, ne vous mettriez-vous pas dans un système de manque et d'appauvrissement, ou de faible accroissement de bien-être par un comportement d'échange limité à des prérequis (explicites ou non) ?

Question/Exercice 2

Quel système de valorisation utilisez-vous ? Comment valorisez-vous ce que vous aimez ? A quel point utilisez-vous un spectre de plus en plus élargi de valorisation ? Et si vous preniez le temps de valoriser ce qui vous touche et qui vous fait du bien par des moyens nouveaux ? Et si vous diversifiez vos moyens de valoriser, de dire « merci », de soutenir, de gratitude, de contribution à ce qui vous est cher ?

Question/Exercice 3

Et si ce que l'on faisait (en relation et sexualité et dans la vie) partait d'un plein, d'une réjouissance, d'une joie, d'un consentement partagé (au lieu d'un manque, d'une dette, d'un devoir) ? A quoi votre vie ressemblerait-elle ? Et si on partait d'un désir, d'un « oui » plein, entier ?

Et si vous commenciez, si ce n'est déjà le cas à éprouver une pleine satisfaction à chaque paiement, à chaque chose (physique et non physique) que vous vous offrez, car vous êtes magnifiques et vous le méritez. Et si vous preniez de la joie à chaque paiement en argent ?

Exercice

Argent et sexualité

PROPOSITION D'EXERCICE D'ÉCRITURE POUR ALLER VERS UN MIEUX-ÊTRE INDIVIDUEL ET COLLECTIF

Cette fiche d'exercice est en lien avec le podcast #42. partie 1/3
<https://www.love-health-center.org/podcast/reflexions-argent-sexualite-42-1/>

Question 4 : Elan de vie

Etes-vous, faites-vous dans votre vie suivant votre élan spontané, libre, confiant, généreux, gratuitement (tel que l'est la sexualité) ? Ou agissez-vous pour un élan d'intérêt à quelque chose ? Ou bien, sachant que les activités d'adultes en ce monde présent sont si souvent dénaturé pour le besoin d'argent, auriez-vous transposé cette attitude dans la sphère de votre sexualité ?

Question/Exercice 5

Est-ce possible que vous tiriez profit de votre sexualité ? De quelle manière ? Est-ce que cela répond à vos valeurs actuelles, est-ce cohérent avec vos valeurs les plus profondes ? Si vous étiez en relation avec votre sexualité de manière plus alignée avec vos valeurs les plus importantes, comment changerait-elle ?

Question 6

Décelez-vous des transactions dans votre relation affective et sexuelle ? Est-ce que ces transactions sont-elles libres de coûts/d'attentes ? Si vous investissez dans une relation « affective et sexuelle » qu'attendez-vous en retour ? Votre sexualité est-elle une monnaie d'échange, si oui, pour quel échange ?

Votre sexualité est-elle un moyen d'échange, de pression, de monopole, d'exclusivité, de récompense ? Ou bien votre sexualité est l'expression d'une joie, d'un partage, d'une ouverture, de générosité, de rencontre, de créativité, d'accueil de soi et de l'autre, de gratuité, de liberté, d'expansion (plutôt que de rétraction) ?

Exercice

Argent et sexualité

PROPOSITION D'EXERCICE D'ÉCRITURE POUR ALLER VERS UN MIEUX-ÊTRE INDIVIDUEL ET COLLECTIF

Cette fiche d'exercice est en lien avec le podcast #42. partie 1/3
<https://www.love-health-center.org/podcast/reflexions-argent-sexualite-42-1/>

Question 7 : Temps

Dans notre culture actuelle, ce à quoi on consacre notre temps, énergie, intelligence est majoritairement lié à une nécessité d'argent. Et pas nécessairement pour le cœur et la joie profonde que cela nous procure.

Combien de temps consacrez-vous à générer ou attirer de l'argent par mois ? Comparé au temps que vous passez à vivre votre sexualité, au temps que vous consacrez à vous créer une vie relationnelle et sexuelle de qualité ?

Combien de temps vous semblerait juste pour vous pour vous permettre de développer une vie relationnelle et sexuelle de qualité ?

Question/Exercice 8

Y a-t-il un aspect de votre relation à l'argent qui pourrait vous limiter ou vous inspirer pour vivre votre sexualité de manière plus entière et épanouie ?

Et si vous metiez en pratique des bienfaits de votre relation à l'argent pour votre sexualité, et vice-versa ?

RDV dans la partie 2/3 du podcast #42 pour la suite des questions
<https://www.love-health-center.org/podcast>