



**Dr Philippe Brenot**  
(psychiatre et thérapeute du couple.)  
&  
**Dr Suzanne Képes**  
(gynécologue et psychothérapeute)

## **Relaxation et sexualité**

La relaxation est une voie de compréhension, de réparation et d'épanouissement du corps, du sexe et de soi-même.

Nous pouvons tous apprendre à : Mieux utiliser notre énergie corporelle ; Mieux nous détendre ; Faire évoluer notre vie de couple ; Ne pas avoir peur de l'échec ; Guérir les souvenirs douloureux.

La relaxation peut permettre à chacun de trouver un épanouissement des sens et une ouverture au plaisir.