



Jessica Pirbay

— PUISSANTE & —  
**ORGASMIQUE**



LEDUC 

**Comment te reconnecter à ton corps  
et te réapproprier ta sexualité ?  
Et si le sexe devenait pour toi un espace  
de plaisir inconditionnel ?  
As-tu envie de t'engager sur la route du plaisir  
multi-orgasmique et de devenir cette femme puissante  
et irrésistible qui est déjà en toi ?**

Les conditionnements auxquels la plupart d'entre nous ont été soumises créent des nœuds parfois profonds et une torsion de l'esprit, du cœur et du corps. Je te propose avec ce livre de t'accompagner dans ta sexualité, à travers des pratiques guidées, des questionnements, et encore des conseils concrets et des astuces pour t'épanouir ; et puis, parce que l'on est plus fortes dans le partage, tu y trouveras aussi mes confidences ainsi que des témoignages inspirants d'autres femmes. J'y ai mis tout mon cœur et toute mon expérience : j'ai moi-même eu à emprunter ce chemin de reconnexion. À ton tour maintenant de (re)devenir intuitive, créative, vibrante, magnétique, puissante et orgasmique !

**Jessica Pirbay** est la star des coaches sexo, aux plus de 50 millions de vues sur YouTube. Tu peux la suivre sur sa chaîne « Secret Therapy », sur TikTok et sur Instagram où elle compte des centaines de milliers de fans.

**19 euros**  
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2070-0



editionsleduc.com  
**LEDUC** ↗



Rayon : Sexualité

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !  
Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### **Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !**



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Avec la collaboration d'Agnès de Reulle

[www.agnesdereulle.com](http://www.agnesdereulle.com)

Édition : Gaëlle Fontaine

Maquette : Jennifer Simboiselle

Design couverture : François Lamidon

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2070-0

Jessica Pirbay

PUISSANTE &  
**ORGASMIQUE**

LEDUC 



# Sommaire

Préface par Agnès de Reulle	7
Avant-propos	9
Introduction	11
Mon parcours	15
Comment utiliser ce livre ?	19
<b>CHAPITRE 1 : Comprendre ses conditionnements</b>	<b>21</b>
<b>CHAPITRE 2 : Guérison et libération(s)</b>	<b>45</b>
<b>CHAPITRE 3 : L'amour inconditionnel</b>	<b>81</b>
<b>CHAPITRE 4 : Aimer son corps</b>	<b>99</b>
<b>CHAPITRE 5 : Se défaire des stéréotypes</b>	<b>113</b>
<b>CHAPITRE 6 : Se connecter à son féminin sacré</b>	<b>121</b>
<b>CHAPITRE 7 : Le lâcher-prise</b>	<b>137</b>
<b>CHAPITRE 8 : Femme multi-orgasmique</b>	<b>153</b>
<b>CHAPITRE 9 : Femme initiatrice</b>	<b>171</b>
Conclusion	195
Postface par Anouchka Pirbay	197
Table des matières	199



# Préface

## par Agnès de Reulle

Le rayonnement de Jessica est joyeux et puissant. Il aime le regard. Près d'elle, on ressent sa solidité, sa douceur et son ancrage fort, entre réalité et spiritualité. Ce qui touche au plus profond dans la femme qu'elle incarne, c'est la cohérence entre ce qu'elle dit et ce qu'elle vit, entre ce qu'elle conseille et ce qu'elle applique elle-même, et la passion qu'elle a de toujours avancer, de se perfectionner, d'apporter chaque jour davantage. Brillante et persévérante, dotée d'une extraordinaire capacité de travail et d'engagement, la finesse de ses analyses et les déblocages qu'elle permet à ses clientes me fascinent chaque jour davantage.

Jessica est une sexothérapeute et une coach hors-norme dont les conseils pratiques offrent à chaque femme la possibilité de se reconnecter à soi, d'avancer sur son chemin et de co-crée une société dans laquelle toutes les femmes sauront vivre leur amour et leur sexualité en conscience et en liberté. Elle nous apprend à faire bouger nos limites et ainsi à faire progresser nos vies et notre société tout entière.

Ce livre est un formidable outil, le guide d'une sœur et d'une amie qui nous accompagne avec bienveillance, douceur et amour. Merci



## PUISSANTE & ORGASMIQUE

Jessica pour l'inspiration et l'énergie initiatrice que tu suscites en nous pour retrouver notre puissance dans le plaisir partagé. Toutes les femmes méritent la vie multi-orgasmique que tu mets à notre portée, et peuvent développer leur énergie sexuelle dans la construction de la vie de leur rêve. On y va ensemble avec toi.

# Avant-propos

À toutes les femmes, à mes sœurs, je dédie ce livre pour avancer ensemble vers un cheminement de guérison et vers une vie remplie d'amour de soi, de jouissance et de plaisirs partagés. Cet élan de sororité qui m'anime est profondément ancré en moi et je le porte de tout mon cœur ; tout d'abord au travers de mon histoire – nous sommes six sœurs dans ma famille –, ensuite avec la mission de vie que j'incarne avec passion.

Mon cheminement et mon travail visent depuis plusieurs années à contribuer à guérir les abus et les blessures que nous avons toutes vécues, ensemble et séparément, et qui nous ont aussi construites. Nous avons évolué chacune selon notre personnalité. Et faisons toutes notre chemin.

Chacune de nous fait à sa façon avancer le monde en tant que femme, grâce à l'amour et à la sexualité qui est la source d'une formidable énergie créatrice. Ensemble, pas après pas, nous faisons bouger les lignes. Chaque femme qui libère et développe son énergie sexuelle créatrice contribue à son tour, grâce à sa nouvelle puissance, à faire évoluer les relations entre les femmes et les hommes. C'est ainsi que chaque jour j'accompagne les femmes dans un acte de réparation individuel qui devient à son

## PUISSANTE & ORGASMIQUE

tour un acte de réparation collectif et même un acte de réparation transgénérationnel.

Et c'est ainsi que chaque femme qui choisit d'incarner sa liberté sexuelle dans la joie et le partage avec son partenaire impacte d'autres femmes et d'autres hommes. Car la dynamique se poursuit dans le regard des hommes et dans le développement du respect et de la compréhension de la femme.

L'inconscient collectif existe, mais il évolue grâce à nous toutes et grâce à cette sororité que nous développons ensemble, dans un chemin actif où nous reprenons le pouvoir de notre vie, en nous réappropriant notre corps, entre sensualité, plaisir et féminin sacré.

Nous pouvons créer un monde plus harmonieux, libéré du clivage entre l'amour et l'émotionnel d'un côté et le sexe de l'autre. C'est dans la fusion que surgit l'énergie la plus puissante.

# Introduction

Et si la sexualité devenait pour toi un espace de plaisir inconditionnel ? Et si tu pouvais enfin vivre ta sexualité comme une source de joie profonde et de développement personnel illimitée ? À la fois dans ton for intérieur, dans tes mots, dans le toucher que tu poses sur ton corps et sur le corps de ton partenaire ? Et si tu te lançais enfin dans cette aventure d'une communion personnelle et partagée à inventer et renouveler chaque jour ?

La sexualité oscille depuis toujours entre interdictions et injonctions qui s'entrechoquent : la culpabilité ou l'exubérance forcée, la madone ou la putain, l'une et l'autre objets de fantasmes. Comment dépasser toi aussi ce clivage entre la revendication légitime de ne pas être un objet de plaisir au service de l'autre, mais également l'envie d'être désirée et de jouir fabuleusement ?

Les conditionnements auxquels la plupart d'entre nous ont été soumises créent des nœuds parfois profonds et une torsion de l'esprit, du cœur et du corps. En tant que sexothérapeute et coach au quotidien depuis plusieurs années, je guide des centaines de femmes, mais aussi des hommes et des couples de tous âges. Toutes ces rencontres m'ont donné une perspective d'ensemble, toujours plus passionnante, riche et renouvelée, sur l'éveil de l'harmonie en soi

comme dans le partage. J'ai découvert ainsi les désirs profonds des hommes et des femmes, ce qui les rend accros et totalement comblés. Chaque jour, j'aide des femmes comme toi qui veulent se sentir vraiment sensuelles et belles, avec le corps qui est le leur, au-delà de ce que la société peut considérer comme des imperfections ou des mots que d'autres ont posés sur elles !

Mais, toi, ressens-tu cette envie de t'ouvrir à une véritable connexion physique et émotionnelle avec ton partenaire ou tes partenaires, alors qu'il ne t'est parfois même pas possible d'oser te connecter à tes propres désirs ? As-tu envie de t'engager sur la route du plaisir multi-orgasmique et de devenir cette femme puissante et irrésistible qui est en toi ? Tu as peut-être déjà réfléchi à cette facette de ta personnalité et même cherché à mieux te connaître pour mieux t'épanouir dans ta vie sexuelle. Le développement personnel est un axe formidable pour avancer sur ce chemin, mais il ne suffit pas à lui seul pour faire sauter les verrous qui nous empêchent d'aller vers la sexualité de nos rêves !

C'est pourquoi je te propose, avec ce livre, un programme de travail sur soi spécifique à la sexualité. Ce chemin n'est pas toujours facile, c'est pour cela que je suis ton guide pour t'accompagner. J'y ai mis tout mon cœur et toute mon expérience : tu y trouveras donc 9 chapitres pour t'accompagner dans ta sexualité, avec des questionnements, des pratiques guidées, des conseils concrets et des astuces pour t'épanouir dans la joie et le renouvellement au quotidien ; et puis, parce qu'on est plus fortes dans le partage, tu y trouveras également mes confidences ainsi que des témoignages très forts d'autres femmes. J'accompagne majoritairement des femmes hétérosexuelles, mais peu importe ton orientation sexuelle, tout est transposable pour un couple de

## INTRODUCTION

femmes. Ensemble, nous allons aller vers la femme puissante et orgasmique que tu désires être et qui sommeille en toi pour encore plus de plaisir et de connexion, de toi à toi, mais aussi avec ton partenaire, pour le rendre fou de plaisir tout en éprouvant des orgasmes multiples et puissants.



# **Mon parcours**

## ***De femme abusée et trompée à femme épanouie***

Comme tant de femmes, j'ai connu une sexualité malhabile. Je souffrais lors des rapports sexuels, je sentais que ce n'était pas normal, je ne parvenais pas à me connecter à mon corps. Même si je n'avais pas envie de faire l'amour, je me forçais pour faire plaisir à mon partenaire, je simulais pour ne pas le frustrer et je pensais être dans une sorte de normalité commune à toutes les femmes, que nous devons nous en accommoder et satisfaire notre homme. J'étais amoureuse, mon compagnon et moi étions fiancés et nous avions même prévu une date de mariage. Il y avait entre nous des échanges, des discussions sur notre avenir, mais en réalité nous nous étions éloignés, notre relation tout entière avait basculé dans une routine où la distance avait pris le pas sur la connexion et la complicité, nous étions devenus des colocataires. Sexuellement, je pensais avoir donné le change en feignant le plaisir, mais mon fiancé avait ressenti malgré mes efforts que je n'étais pas épanouie et que mon désir s'estompait ; il venait de moins en moins vers moi.

Mais le choc est arrivé un jour où je suis rentrée plus tôt que prévu d'un déplacement. Comme dans un mauvais roman ou une série B,



j'ai découvert des sous-vêtements, puis des sextos explicites dans son téléphone et... qu'il me trompait depuis un moment déjà. Je ressens encore dans mon cœur la douleur – peut-être l'as-tu connue toi aussi ? – de me sentir non seulement trompée, mais aussi totalement niée. Je me revois assise par terre en train de pleurer et dans un état de sidération. Pendant des heures et des heures, je me suis demandé en boucle : « Mais qu'est-ce qui t'arrive ? » J'étais dans un cauchemar dont j'avais envie de me réveiller. L'imaginer faire l'amour, de plus dans notre lit, était insupportable et les images qui m'assaillaient étaient une torture permanente. Je me suis sentie à la fois trahie par lui en tant qu'homme et par une autre femme, trahie ainsi à la fois par le masculin et le féminin, mes repères se sont fissurés.

Lorsqu'il m'a quittée, je me suis écroulée impuissante en voyant l'homme que j'aimais m'échapper.

Pendant longtemps, j'ai eu le sentiment de n'avoir aucune valeur, je me comparais à cette femme, je me demandais ce qu'elle avait de plus que moi. J'avais l'impression de ne pas être une vraie femme, comme elle, mais de n'être au contraire qu'une petite fille, de ne pas être désirable, que je ne méritais pas d'être désirée ni même aimée ! J'avais perdu toute confiance en moi et envers les autres, je ressentais du dégoût, une envie de vomir et mon cœur était brisé en pensant à ce qu'il m'avait fait et en les imaginant ensemble. Pendant un an, malgré tout, j'ai continué d'espérer qu'il revienne. Mais les mois passaient et il n'est jamais revenu.

J'ai voulu comprendre ce qui s'était passé dans notre relation et accepter ma part de responsabilité, comprendre ce qui l'avait rendu malheureux, ce qui lui avait manqué et qu'il était parti chercher ailleurs.

Cet échec m'a fait prendre conscience du lien entre mes problématiques, notamment mon manque de désir lié aux douleurs que je ressentais lors de la pénétration, et les abus que j'avais subis plus jeune. Jusqu'au jour où j'ai compris que toutes les femmes avaient leur propre parcours, que si certaines éprouvaient des difficultés semblables aux miennes, ce n'était pas une fatalité puisque d'autres parvenaient à avoir une vie amoureuse et sexuelle extraordinaire ; j'avais donc moi aussi le droit et la possibilité d'être pleinement heureuse ! Mais j'ai réalisé que si je ne travaillais pas sur mon amour (inconditionnel) pour moi-même et sur ma sexualité, si je ne me libérais pas de mes traumatismes et de l'image que je m'étais faite de la sexualité (« le sexe, c'est sale », « c'est pour faire plaisir à l'homme »...), je ne serais jamais heureuse en amour et je serais trompée ou quittée de nouveau. Mon plus grand désir était de devenir une femme épanouie et libérée », connectée à mon plaisir et au plaisir de mon partenaire, initiatrice au lit et ayant des orgasmes multiples.

Je me suis formée en Tantra, courant spirituel qui vient du nord de l'Inde, et j'ai fait de nombreux stages qui m'ont fait découvrir un nouvel univers et le lâcher-prise ; à travers des massages tantriques, que j'ai reçus tout d'abord puis que j'ai appris à donner, je me suis reconnectée à mon corps, j'ai développé l'amour inconditionnel pour moi et ma puissance. Puis j'ai complété toutes ces connaissances et ces éveils par un coaching en relations amoureuses et sexualité aux États-Unis. Non seulement, j'ai retrouvé la confiance que je recherchais, mais j'ai aussi pu faire de cette quête personnelle et de cette passion mon métier. Cet investissement de centaines et de centaines d'heures et de milliers d'euros et de dollars m'a amenée vers une évolution et une jouissance au quotidien extraordinaires. J'ai accompagné à mon tour des centaines puis

## PUISSANTE & ORGASMIQUE

des milliers de femmes et d'hommes dans leur propre évolution avec des méthodes uniques que je partage sur mon site Internet « Secret Therapy » et sur les réseaux sociaux à travers ma chaîne YouTube, mon compte Instagram ou encore Facebook ou TikTok. J'ai aussi l'honneur d'intervenir dans de nombreux médias en tant qu'experte dans le domaine.

Aujourd'hui, je partage avec toi dans ce livre des pratiques incroyables qui vont te permettre de te libérer toi aussi jour après jour et de devenir la déesse de l'amour et du sexe que tu as toujours voulu incarner. Les secrets que je te livre sont puissants et transformatifs, pour t'explorer en profondeur, et être dans ta pleine puissance connectée à ton sexe et à ton plaisir.

La vie est trop courte pour vivre une vie dépourvue de plaisir et de saveur qui n'est pas la tienne ! On mérite toutes de vivre une vie orgasmique ! À ton tour, deviens intuitive, créative, remplie d'énergie, vibrante, orgasmique, magnétique et sans limites ! Attire et rends heureux l'homme que tu aimes en créant la relation de tes rêves !

## Comment utiliser ce livre ?

Les trois premiers chapitres sont à la fois puissants et challengeants.

Que tu aies vécu ou non des événements traumatisants, je te propose maintenant de faire ce travail de réflexion sur toi, de réflexion sur ta sexualité. De nombreuses femmes que j'accompagne ont une souffrance assez importante, et cela se verra dans les exemples. Mais le cheminement proposé dans le livre s'adresse à toutes les femmes qui veulent améliorer leur vie sexuelle.

Tu peux répondre directement aux questions dans les espaces prévus, ou bien choisir un carnet d'écriture dans lequel tu pourras faire tout le travail de réflexion par écrit que je te propose dans ce livre.

Avant d'effectuer les pratiques que je vais te proposer, il est important que tu sentes qu'elles sont justes pour toi. Lis-les simplement dans un premier temps. Intègre ce qu'elles impliquent, et comment elles peuvent te libérer. Lorsque tu auras fini le livre, tu pourras commencer à les expérimenter, en conscience, en confiance et détendue.

Si tu te sens fragile psychologiquement, tu peux aussi te faire accompagner pour ces pratiques par un thérapeute ou un

## PUISSANTE & ORGASMIQUE

coach. N'hésite pas à me contacter si tu en as envie, pour avancer et évoluer, sans laisser passer encore plus de temps entre tes blocages et ton désir d'une sexualité et d'une vie amoureuse extraordinaires.



1

**Comprendre ses  
conditionnements**



## Retrouver le fil de ton histoire

Les conditionnements apparaissent très vite dans l'enfance, à travers ce que tu as entendu et vu, ce que l'on t'a dit et ce que tu as vécu. La manière dont tu as été éduquée a façonné ta relation avec ton féminin et ton corps par rapport aux femmes et aux hommes de ton environnement. Et tes premières expériences ont souvent renforcé tes schémas cognitifs, ou croyances, parce que l'inconscient a tendance à vouloir confirmer ces premiers repères pour valider l'appartenance à l'histoire familiale et à la communauté dans laquelle on a grandi.

Les croyances influencent les actions qui, à leur tour, renforcent les croyances (par exemple, on peut penser que « le sexe est uniquement pour les hommes », que « si on aime la sexualité, on peut passer pour une salope »...) et cela crée des chaînes lourdes que l'on traîne avec soi et dont on ne sait comment se libérer.

### *Mes confidences*

Pendant longtemps, je n'ai pas pu vivre mes envies et la sexualité que je désirais ; j'étais comme enfermée et bloquée dans mes relations amoureuses.

Petite fille, j'ai commencé à faire attention à ne pas attirer le regard des garçons ou même des hommes car j'ai très tôt



senti des regards de désir sexuel posés sur moi et subi des attouchements ; j'étais très vigilante par exemple à ne pas parler fort et à « cacher mes trésors » comme me le répétait ma mère. Je me suis positionnée en tant que proie qui devait être sur ses gardes et se mettre à l'abri autant que possible des garçons et des hommes que je ressentais comme des prédateurs potentiels. Plus tard, en tant que jeune femme, cela m'a amenée à ne pas m'autoriser à être sexy, à ne pas faire de bruit pendant un rapport sexuel ; derrière les mots que j'avais entendus et les premiers contacts physiques que j'avais vécus dans mon entourage proche, les hommes m'apparaissaient comme dangereux. Il fallait que je me méfie, comme s'ils étaient intéressés et qu'ils voulaient me « prendre quelque chose ».

Et il y avait aussi cet ancrage très fort que le sexe était lié à la procréation et un devoir en tant que femme envers son homme, un temps de plaisir pour lui. C'est comme ça que les femmes autour de moi l'exprimaient dans leur comportement tout entier et dans leurs mots.

Pour moi, ainsi que pour de nombreuses femmes que j'accompagne, et c'est peut-être aussi ton cas, j'ai longtemps eu un corps objet et non un corps sujet ; un corps pour faire plaisir et non pour prendre du plaisir. Je me souviens d'une jeune femme, Stéphanie, qui vivait une sexualité très douloureuse.

**STÉPHANIE** avait des douleurs lors des rapports sexuels et n'arrivait pas à lâcher prise au lit. Elle m'a confié qu'enfant elle avait vu sa mère coucher avec des hommes « par obligation » : seule avec un salaire d'agent de caisse pour élever quatre enfants, elle avait régulièrement des « amants » qui lui faisaient des courses et l'aidaient matériellement. Stéphanie a d'ailleurs été choquée lorsqu'elle a vu un des partenaires de sa mère se promener nu sans aucune retenue devant elle dans l'appartement. Elle se rappelle encore de l'absence d'hygiène de l'homme, de ses ongles sales et de ses cheveux gras, et du dégoût d'imaginer sa mère être touchée par lui. Un autre de ces hommes de passage s'est permis de caresser ses cheveux et de la regarder avec insistance, ce qui lui a laissé un sentiment de profond dégoût.

**Et toi, qu'as-tu vu ou entendu dans ton enfance et ton adolescence qui t'a fortement impactée dans la sexualité que tu vis aujourd'hui? Et plus récemment?**

Qu'as-tu vu ? .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Qu'as-tu entendu ? .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quel message t'a-t-on communiqué ? .....

.....

.....

.....

.....

.....