

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Kiffe ton Cycle

Osons le bien-être menstruel



**Les Sommets Kiffe ton Cycle célèbrent leur 10ème édition du 2 au 9 juillet avec le thème "Kiffe ta sexualité au féminin"**



Les Sommets **Kiffe ton Cycle**, le rendez-vous incontournable dédié au bien-être menstruel, annonce la tenue de leur 10ème édition du 2 au 9 juillet 2023.

Cette année, l'événement en ligne abordera le thème de "**Kiffe ta sexualité au féminin**", offrant ainsi une occasion d'explorer et d'épanouir la sexualité féminine sous tous ses aspects.

« Tout est né d'un constat : **les femmes de notre communauté nous confient n'être pas épanouies dans leur vie sexuelle**. Nous ne pouvons pas accepter cet "échec" de société. Ce Sommet ouvre des pistes pour aller vers l'épanouissement sexuel et briser les tabous entourant le plaisir et la sexualité des femmes. »

**Gaëlle Baldassari, fondatrice du mouvement Kiffe ton Cycle**

---

## Le Sommet Kiffe ton Cycle : un rendez-vous incontournable pour l'épanouissement sexuel des femmes

Le Sommet Kiffe ton Cycle est un événement grand public conçu pour répondre directement aux questions des femmes et cheminer vers un plus grand épanouissement sexuel. Les participant.e.s auront accès à une programmation riche et variée comprenant des conférences d'expert.e.s et des témoignages inspirants.

**Parce que 44% des françaises de 40 à 49 ans sont insatisfaites de leur vie sexuelle** et 31% simulent « assez régulièrement » l'orgasme avec leur partenaire, il est crucial de se pencher sur la question et d'apporter un éclairage loin des stéréotypes pour réenchanter la sexualité.

Il est également alarmant de constater que près de la moitié des femmes évitent de discuter de leurs problèmes sexuels avec leur partenaire ou leur professionnel de santé, principalement en raison de la honte ou de la peur du jugement. Cela montre à quel point il est essentiel de créer un espace sûr et bienveillant où les femmes peuvent s'exprimer sans crainte ni stigmatisation.

Le Sommet "Kiffe ta sexualité au féminin" est un événement incontournable car il donne aux femmes les moyens de **s'informer, de se débarrasser des stigmates et de renouer avec le plaisir dans leur sexualité**. En offrant des données percutantes et des informations éclairées, cet événement vise à créer une société plus jouissive où la sexualité féminine est célébrée et respectée.

---

## Une programmation riche et variée pour explorer les moyens de kiffer la sexualité

Pour cette édition Gaëlle Baldassari a interviewé un panel d'intervenant.e.s expert.e.s et passionné.e.s de leur domaine. Parmi les intervenant.e.s confirmé.e.s figurent :

- **Margot Fried Filliozat** : en tant que sexothérapeute, écrivaine et intervenante scolaire, Margot Fried Filliozat abordera le concept d'**intelligence intime**. Elle explorera comment développer une relation saine avec sa sexualité, en tenant compte de ses besoins, de ses désirs et de sa communication dans le contexte des relations intimes.
- **Florentine Wang** : thérapeute de couple et auteure, Florentine Wang se concentrera sur la façon de **raviver le couple**. Elle abordera les défis spécifiques auxquels les couples peuvent être confrontés en raison du temps et des épreuves qui créent parfois de la distance, offrant des conseils pratiques et des outils pour renforcer la relation et accéder à une intimité kiffante.
- **Sandie Boulanger** : sexothérapeute et co-fondatrice du site de réenchantement des couples [15fevrier.com](https://www.15fevrier.com) propose de "**Sortir de la caverne de Platon de la pénétration**" en explorant ce continent si présent dans la sexualité qu'est la pénétration, elle propose de comprendre quelle pourrait être sa juste place dans des relations sexuelles joyeuses.
- **Laura Pynson** : Sexo-Érothérapeute, mettra en lumière **les injonctions qui pèsent sur la vie des couples**. Elle apportera un éclairage singulier sur la façon de les déjouer grâce à la compréhension des Erotypes.





- **Alexandre Lacroix** : philosophe et rédacteur en chef de Philosophie Magazine, Alexandre Lacroix apportera son expertise dans une intervention intitulée “**Apprendre à faire l’amour**”. Il explorera les aspects philosophiques de la sexualité féminine, offrant une réflexion sur l’éducation à la sexualité et présentera le Freudporn, scripte sexuel aujourd’hui dominant qui empêche une sexualité épanouie.
- **Emmanuelle Duchesne** : spécialiste de la **méditation orgasmique et du Slow sex**, Emmanuelle Duchesne partagera ses connaissances dans une session dédiée à ces pratiques. Elle explorera les bienfaits de la méditation orgasmique sur la connexion entre le corps et l’esprit, offrant des outils pour connecter à ses ressentis et pouvoir être à l’écoute de son ou sa partenaire.
- **Sophie-Laure Rigaldo** : praticienne en naturopathie, Sophie-Laure Rigaldo se concentrera sur **les hormones du désir et du plaisir** dans sa présentation. Elle mettra en évidence l’importance de l’équilibre hormonal dans la sexualité et fournira des conseils pratiques pour optimiser la santé hormonale et favoriser la libido.
- **Gaëlle Baldassari** : en tant que créatrice de Kiffe ton Cycle, Gaëlle Baldassari partagera ses connaissances sur **le lien entre le cycle menstruel et les relations intimes**. Elle explorera les différentes phases du cycle et leur impact sur la sexualité, offrant des conseils pour améliorer l’intimité et la satisfaction sexuelle tout au long du mois.
- **Céline Pedrero** : spécialisée dans l’accompagnement des femmes amoureuses, Céline Pedrero mettra l’accent sur **l’importance de prendre soin de soi pour faire rayonner son couple**. Elle abordera des sujets tels que la confiance en soi, l’estime de soi et la communication au sein de la relation, offrant des conseils pour maintenir une connexion profonde et épanouissante.

- **Laurence Robinault** : sexological bodyworker, Laurence Robinault présentera **la masturbation en pleine conscience** comme un outil de reconnexion à soi. Elle partagera des techniques et des pratiques permettant de cultiver la présence et la conscience de soi pendant la masturbation, favorisant ainsi une expérience plus enrichissante et épanouissante.
- **Julie du Chemin** : architecte du désir, Julie du Chemin se concentrera sur **la réconciliation des archétypes pour kiffer sa sexualité**. Elle explorera les différentes facettes du désir et de la sexualité féminine, offrant des conseils pour réconcilier Eve et Lilith qui sommeillent en chacune de nous.
- **Guillemette Lepelletier** : en tant que spécialiste du coaching métaphorique, Guillemette Lepelletier offrira des outils pour **libérer les mémoires et vivre une sexualité épanouie**. Elle explorera comment revisiter les mémoires qui peuvent s'inviter dans la sexualité et créer des points de blocage.
- **Laurène Dorléac** : co-fondatrice de Climax.how, Laurène Dorléac fera découvrir son expertise dans **l'apprentissage de la sexualité en ligne**. Elle explorera comment utiliser les ressources numériques pour approfondir sa connaissance de la sexualité, en mettant l'accent sur l'éducation sexuelle, l'exploration personnelle et la découverte de nouvelles pratiques.
- **Céline Simonet** : témoin de son propre cheminement et de son expérience personnelle, Céline Simonet partagera son histoire et **son parcours de transformation sexuelle**. Elle offrira un témoignage inspirant et encourageant, montrant comment il est possible de surmonter les difficultés et de retrouver une sexualité épanouie.
- **Sylvain Campana** : en tant que co-fondateur du Lab de l'Endo, Sylvain Campana apportera son **point de vue masculin sur les douleurs chroniques**. Il explorera les défis auxquels les hommes sont confrontés face à ces douleurs et partagera des conseils et des perspectives pour mieux comprendre et soutenir les personnes souffrant de douleurs chroniques.
- **Antoine** (témoin anonyme) : Antoine apportera **un éclairage masculin sur la frustration sexuelle**. Il partagera son vécu et ses expériences, abordant les défis et les obstacles auxquels les hommes peuvent être confrontés dans leur sexualité. Son témoignage offrira une perspective unique et permettra une meilleure compréhension des dynamiques sexuelles entre hommes et femmes.
- **Camille Tallet** : sage-femme et ostéopathe, Camille Tallet se concentrera sur **les douleurs vulvaires** qui peuvent impacter la sexualité féminine. Elle fournira des informations sur les différentes causes de douleurs vulvaires, ainsi que des conseils pratiques et des techniques pour soulager ces douleurs et améliorer le plaisir sexuel.
- **Floriane Rebourg** : également co-fondatrice du Lab de l'Endo, Floriane Rebourg mettra l'accent sur les **douleurs chroniques et la sexualité**. Elle explorera l'impact de la douleur sur la vie sexuelle des femmes, offrant des conseils et des stratégies pour maintenir une intimité épanouissante malgré les douleurs chroniques.

Ces intervenant.e.s apporteront des perspectives singulières et complémentaires sur le couple, la sexualité et les relations intimes, offrant ainsi un éventail de solutions, de pistes d'exploration et de conseils aux participant.e.s du Sommet Kiffe ton Cycle.

## 10 Sommets Kiffe ton Cycle : un impact positif contribuer à l'évolution de la société

Les Sommets Kiffe ton Cycle marquent cette année un jalon important avec leur 10ème édition. Depuis leurs débuts modestes, cet événement est devenu un rendez-vous incontournable qui rassemble maintenant **plus de 20 000 participant.e.s à chaque édition.**

Cette 10ème édition témoigne de l'intérêt croissant pour les questions liées au bien-être menstruel et à la sexualité féminine, confirmant ainsi l'impact positif qu'il a sur les participant.e.s au fil des années.

### 10 éditions en quelques chiffres :

- **220 interventions passionnantes d'expert.e.s ;**
- **Plus de 100 000 participant.e.s ;**
- **Des milliers de témoignages de changement de vie, de prise de conscience et de remerciements**



« Les Sommets Kiffe ton Cycle sont devenus un point de rencontre privilégié pour les personnes concernées par les menstruations, ainsi que pour les professionnel.le.s de la santé, les militant.e.s et les curieux.ses souhaitant approfondir leur compréhension de ces sujets. »

Gaëlle Baldassari

La 10ème édition des Sommets Kiffe ton Cycle promet d'être un moment fort en apprentissage, en échanges d'idées et en découvertes. Elle sera l'occasion de célébrer les réalisations passées, mais également de jeter un regard vers l'avenir et les nombreuses opportunités qui se présentent dans le domaine du bien-être menstruel et de la sexualité féminine.

« Nous invitons chaleureusement toutes les personnes intéressées à se joindre à nous pour marquer notre engagement en faveur du bien-être menstruel et de l'épanouissement, et pour **contribuer à façonner un avenir plus éclairé et joyeux pour toutes les personnes menstruées.** »

## Informations pratiques

### Échanger avec une communauté bienveillante qui partage les mêmes questionnements

Face au tabou entourant la sexualité féminine, les femmes se sentent souvent isolées. C'est pourquoi le Sommet "Kiffe ta sexualité au féminin" propose un groupe privé sur Facebook permettant d'échanger librement avec les autres participantes et les intervenant.e.s.

Cette communauté pétillante, chaleureuse et très active offre un espace positif où tous les sujets abordés peuvent être discutés et où les éclairages des expert.e.s sont partagés. Cet espace de liberté et de soutien, à la fois sécurisé et convivial, est particulièrement apprécié de toutes et tous.

## Les (grands) petits plus du sommet

### Gratuit, en ligne, interactif et instructif

Le format du Sommet Virtuel est résolument moderne. Accessible à toutes et à tous, il démocratise l'accès à des informations de qualité et favorise l'autonomie des femmes. En étant en ligne, il offre une flexibilité d'accès, permettant à chacune de participer selon ses disponibilités.

### Du temps pour explorer chaque thématique

Le déroulement des interventions est fluide et agréable. Le format axé sur le concret et accessible à tous permet aussi de creuser chaque sujet en profondeur (1 heure avec un expert aux compétences reconnues).

### La possibilité d'apprendre à son rythme

Avec "Kiffe ta sexualité au féminin", l'apprentissage peut se faire n'importe où et n'importe quand ! Chaque jour, trois interventions sont disponibles gratuitement pendant 24 heures. Ainsi, elles peuvent être visionnées à tout moment. Pour bénéficier de l'intégralité des vidéos de manière illimitée, il est également possible d'acheter le Pack du Sommet. Cette option est idéale pour profiter des interviews à son rythme et de façon illimitée.



## À propos de Gaëlle Baldassari

Le Mouvement Kiffe ton Cycle a été fondé par Gaëlle Baldassari, une autrice rennaise, conférencière et consultante en psychologie du cycle menstruel.

Après avoir travaillé pendant 14 ans dans le secteur de la finance, Gaëlle a décidé de se consacrer à la diffusion des connaissances sur le cycle menstruel et de militer pour une meilleure information auprès des femmes. Son parcours personnel a été un catalyseur pour cette décision.



Lorsqu'elle a décidé d'avoir un enfant, Gaëlle a rencontré des difficultés liées à son cycle menstruel. Elle a dû suivre un parcours de procréation médicalement assistée et a constaté les impacts des hormones sur son comportement et ses humeurs. Face au silence des médecins et au manque d'informations sur ces changements hormonaux, Gaëlle a entrepris des recherches approfondies pour comprendre le fonctionnement et l'impact des hormones.

Après la naissance de sa fille, Gaëlle a décidé de quitter le secteur financier pour se consacrer à la diffusion des connaissances sur le cycle menstruel et aider les femmes à ne plus subir leur cycle, mais plutôt à le considérer comme une ressource qu'elles peuvent utiliser à leur profit.

En juillet 2017, elle a créé "Kiffe ton Cycle", un programme en ligne visant à démocratiser le savoir sur le cycle menstruel et à aider les femmes à mieux comprendre et utiliser leur cycle.



En avril 2019, Gaëlle a écrit un livre intitulé "Kiffe ton Cycle" aux éditions Larousse, suivi en 2023 du livre destiné aux jeunes "Kiffe tes règles" toujours édité chez Larousse.

Afin de rassembler des expert.e.s et de continuer à diffuser les connaissances sur le cycle menstruel, Gaëlle a créé les Sommets Kiffe Ton Cycle. Ces événements en ligne réunissent des spécialistes ayant des approches différentes et permettent aux femmes de mieux comprendre ce qu'elles vivent en lien avec leur cycle menstruel, afin de gagner en autonomie et de faire des choix éclairés.



## Pour en savoir plus

Site web



## Contact presse

Gaëlle BALDASSARI

E-mail : [gaelle@kiffetoncycle.fr](mailto:gaelle@kiffetoncycle.fr)

Tel : 07 85 40 96 12