

# LISTE OUI / NON / PEUT-ÊTRE EXPLOREZ VOTRE SEXUALITÉ!

(Inspirée de la liste de Sunny Megatron)

Indiquez votre niveau d'intérêt en lien avec les diverses pratiques sexuelles ci-dessous par un OUI, NON ou PEUT-ÊTRE. Allez au-delà de la simple réponse. Développez vos réponses ensemble pour ainsi faire de cette liste un point de départ à une nouvelle exploration.

Répondez également aux questions suivantes:

- Quel est ton niveau d'intérêt à explorer une sexualité au-delà de l'orientation sexuelle à laquelle tu t'identifies?
- Est-ce qu'il y a des parties de ton corps où tu ne veux vraiment pas être caressé(e)? Pourquoi?
- Comment souhaites-tu que l'après-sexe se déroule?
- Y a-t-il certains scénarios sexuels qui pourraient déclencher une réponse post-traumatique à un événement déjà vécu?
- Quels autres activités sexuelles te rendent inconfortables? (Être complètement nu(e)?, Se regarder dans les yeux pendant l'acte?, etc.)
- Est-ce que tu as certaines conditions médicales ou allergies qui peuvent affecter ta sexualité?

Seul(e), utilisez cette liste pour définir vos propres limites sexuelles.

En couple, profitez de cette liste pour ouvrir la discussion qui aidera sans aucun doute à avoir une vie sexuelle plus enrichissante et stimulante!

Inscrivez **O**(oui) **N**(non) ou **P**(peut-être) à la suite de chacun des pratiques.

---

Sexe anal

Costumes ou uniformes

Analingus (sexe oral près de l'anus)

Travestissement

Mordiller

Se câliner

Bander les yeux

Cunnilingus

S'attacher

"Dirty Talk"

Jeu de respiration (souffler sur différentes

Domination

parties du corps)

Double Pénétration

Anneaux péniers (Cock Rings)

Éjaculation (Homme ou Femme)

Electrosex (utilisation de courants électriques de basse fréquence pour stimuler les nerfs et les muscles des zones sexuelles)

Vidéos érotiques (En voir ou en faire)

Exhibitionisme

Gifles au visage

Fellation

Vêtements fétichistes

Doigté (Anal ou Vaginal)

Pénétration du poing de la main (Fisting)

Flagellation

Jeux de nourritures

Stimulation avec les pieds

Jeux de fourrure

Bâillonner

Sexe en groupe

Stimulation du Point G

Tirer les cheveux

Jeux avec cubes de glaces

Pénétration (Anale ou Vaginale)

Embrasser (Bouche ou corps entier)

Strep tease

Massage

Masturbation (En duo ou solo)

Relation sexuelle pendant les règles

Stimulation des mamelons

Relation de couple ouverte

Jeux d'orgasme interdit (Denial)

Sexe à l'extérieur

Jeux de douleur

Positions sexuelles (Par en arrière, Sur le dessus, En dessous, Debout, etc.)

Sexe au téléphone

Relation polyamoureuse

Pornographie (En voir ou en faire)

Massage prostatique

Sexe en public

Baises rapides (Quickies)

Jeux de rôle de viol

Jeu de rôle (Age, professeur/élève, Médecin, pompier, plombier, etc.)

Sexe plus agressif

Jeux de défécation

Jouets sexuels

Jeux où on retire un sens ("Sensory Deprivation": la vue, l'ouïe)

Aller dans les clubs BDSM

Sexe avec des étrangers

Rasage

Slow sex (sexe au ralenti)

La fessée

Utilisation d'un *Strap-on*

Soumission

Infidélité

Sexe à trois (HHF, FFH, HHH, FFF)

Masturbation avec les seins

Triple Pénétration (orale, vaginale, anale)

Échangisme

Naturisme

Jeux d'urine

Jeux de vomissement

Voyeurisme

Voir et/ou ressentir le vagin couler(Dripping)

Sexe par Webcam

**Véronique Larivière, sexologue**  
**Site web:** [veroniquelariviere.com](http://veroniquelariviere.com)  
**Contact:** [info@veroniquelariviere.com](mailto:info@veroniquelariviere.com)