Orgasmez-Vous !

LE PETIT OUTIL À IMPRIMER

La liste Oui / Non / Peut-être

Explorer vos envies à deux (ou plus), sans malaise, sans pression, et avec beaucoup de curiosité.

Oui | Non | Peut-être | 66 envies à cocher

Imaginée par Élanor, sexologue diplômée
orgasmezvous.com · Pour adultes consentant·es

Mode d'emploi

Parler de sexe, c'est parfois plus intimidant que de le faire. Cette liste fait le travail à ta place : chacun·e coche dans son coin, puis vous comparez. Résultat : des envies communes qui sautent aux yeux, des conversations qui démarrent toutes seules, et zéro pression.

1

Imprime deux exemplaires

Un par personne (ou plus si vous êtes plusieurs). Ils sont dans les pages qui suivent.

2

Remplis-la seul·e

Sans regarder la liste de l'autre, à ton rythme. Prends ton temps, un thé, un verre, ce que tu veux.

3

Comparez en douceur

Choisissez un moment calme, habillé·es, hors du lit. On commence par ce qui vous rassemble.

4

Testez, puis recommencez

Piochez une envie commune. Et refaites la liste dans quelques mois : les envies bougent, c'est normal.

Les règles d'or

- **Un non est un non**, sans justification à donner et sans négociation.
- **Un oui d'aujourd'hui n'engage à rien demain.** On peut changer d'avis à tout moment, même en plein milieu.
- **On ne commente pas les cases de l'autre** : pas de moquerie, pas de « ah bon, toi ? ».
- **Pas de bonne ou de mauvaise liste.** Beaucoup de non, beaucoup de oui : tout est normal.
- Une ligne te met mal à l'aise ? **Tu as le droit de la sauter.**

Oui : j'aime ou j'ai envie d'essayer.

Peut-être : je suis curieux·se, à certaines conditions. On en parle !

Non : pas pour moi, en tout cas pas maintenant.

Exemplaire 1 Prénom : _____ Date : _____

Tendresse & sensualité Pour se chauffer doucement

	OUI	PEUT-ÊTRE	NON
Câlins longs, sans objectif	○	○	○
Massage sensuel à l'huile	○	○	○
Bain ou douche à deux	○	○	○
Baisers partout sur le corps	○	○	○
Se déshabiller mutuellement, lentement	○	○	○
Caresses les yeux bandés	○	○	○
Dormir nu·es l'un·e contre l'autre	○	○	○
Préliminaires très, très longs	○	○	○

Les mots Ce qui se dit, s'écrit, se murmure

	OUI	PEUT-ÊTRE	NON
Dire ce que j'aime pendant	○	○	○
Mots doux et compliments sur mon corps	○	○	○
Mots crus (dirty talk)	○	○	○
Sexting et photos coquines	○	○	○
Messages vocaux coquins	○	○	○
Raconter un fantasme	○	○	○
Débriefer après : ce qui m'a plu	○	○	○

Mains & bouches Caresses, saveurs et frissons

	OUI	PEUT-ÊTRE	NON
Me masturber devant l'autre	○	○	○
Masturbation mutuelle	○	○	○
Guider la main de l'autre	○	○	○
Sexe oral donné	○	○	○
Sexe oral reçu	○	○	○
Cou, oreilles, nuque	○	○	○
Stimulation des tétons	○	○	○
Jeux de température (glaçon, souffle chaud)	○	○	○

Pénétrations & positions

Le menu classique, version curieuse

	OUI	PEUT-ÊTRE	NON
Pénétration vaginale	○	○	○
Pénétration anale (donner)	○	○	○
Pénétration anale (recevoir)	○	○	○
Caresses anales externes	○	○	○
Tester une nouvelle position	○	○	○
Faire l'amour très lentement	○	○	○
Un rapport rapide et spontané	○	○	○
Rester immobiles en se regardant	○	○	○
Utiliser du lubrifiant	○	○	○

Jouets & accessoires

Pour pimenter la boîte à outils

	OUI	PEUT-ÊTRE	NON
Vibromasseur à deux	○	○	○
Utiliser mon jouet devant l'autre	○	○	○
Jouet télécommandé	○	○	○
Plug anal	○	○	○
Anneau vibrant	○	○	○
Bandeau sur les yeux	○	○	○
Plumes, fourrure, textures	○	○	○
Jeu de cartes ou dés coquins	○	○	○

Jeux de pouvoir, version douce

À explorer avec un mot de sécurité

	OUI	PEUT-ÊTRE	NON
Guider l'autre / me laisser guider	○	○	○
Attacher les poignets avec un lien doux	○	○	○
Être attaché·e	○	○	○
Petites fessées	○	○	○
Tirer doucement les cheveux	○	○	○
Donner ou recevoir des ordres (pour jouer)	○	○	○
Faire durer, retarder l'orgasme	○	○	○
Adopter un mot de sécurité	○	○	○

Ambiances & jeux de rôle

Changer de décor sans changer de partenaire

	OUI	PEUT-ÊTRE	NON
Jeu de rôle (inconnu·es, rendez-vous…)	○	○	○
Lingerie ou tenue spéciale	○	○	○
Strip-tease	○	○	○
Nous filmer ou photographier (pour nous seul·es)	○	○	○
Regarder ou lire de l'érotisme ensemble	○	○	○
Lire un récit coquin à voix haute	○	○	○
Ailleurs que dans le lit	○	○	○
Un week-end consacré au plaisir	○	○	○

Rythme & bien-être

Le quotidien compte aussi

	OUI	PEUT-ÊTRE	NON
Le sexe du matin	○	○	○
Programmer des moments câlins	○	○	○
Faire une pause sans culpabilité	○	○	○
Sexe pendant les règles	○	○	○
Parler contraception ensemble	○	○	○
Faire un dépistage ensemble	○	○	○

Ouvertures

À discuter longuement avant toute chose

	OUI	PEUT-ÊTRE	NON
Partager nos fantasmes impliquant d'autres personnes	○	○	○
Aller dans un club libertin, juste pour regarder	○	○	○
Ouvrir notre relation	○	○	○
Un plan à trois	○	○	○

Exemplaire 2 Prénom : _____ Date : _____

Tendresse & sensualité Pour se chauffer doucement

	OUI	PEUT-ÊTRE	NON
Câlins longs, sans objectif	○	○	○
Massage sensuel à l'huile	○	○	○
Bain ou douche à deux	○	○	○
Baisers partout sur le corps	○	○	○
Se déshabiller mutuellement, lentement	○	○	○
Caresses les yeux bandés	○	○	○
Dormir nu·es l'un·e contre l'autre	○	○	○
Préliminaires très, très longs	○	○	○

Les mots Ce qui se dit, s'écrit, se murmure

	OUI	PEUT-ÊTRE	NON
Dire ce que j'aime pendant	○	○	○
Mots doux et compliments sur mon corps	○	○	○
Mots crus (dirty talk)	○	○	○
Sexting et photos coquines	○	○	○
Messages vocaux coquins	○	○	○
Raconter un fantasme	○	○	○
Débriefer après : ce qui m'a plu	○	○	○

Mains & bouches Caresses, saveurs et frissons

	OUI	PEUT-ÊTRE	NON
Me masturber devant l'autre	○	○	○
Masturbation mutuelle	○	○	○
Guider la main de l'autre	○	○	○
Sexe oral donné	○	○	○
Sexe oral reçu	○	○	○
Cou, oreilles, nuque	○	○	○
Stimulation des tétons	○	○	○
Jeux de température (glaçon, souffle chaud)	○	○	○

Pénétrations & positions

Le menu classique, version curieuse

	OUI	PEUT-ÊTRE	NON
Pénétration vaginale	○	○	○
Pénétration anale (donner)	○	○	○
Pénétration anale (recevoir)	○	○	○
Caresses anales externes	○	○	○
Tester une nouvelle position	○	○	○
Faire l'amour très lentement	○	○	○
Un rapport rapide et spontané	○	○	○
Rester immobiles en se regardant	○	○	○
Utiliser du lubrifiant	○	○	○

Jouets & accessoires

Pour pimenter la boîte à outils

	OUI	PEUT-ÊTRE	NON
Vibromasseur à deux	○	○	○
Utiliser mon jouet devant l'autre	○	○	○
Jouet télécommandé	○	○	○
Plug anal	○	○	○
Anneau vibrant	○	○	○
Bandeau sur les yeux	○	○	○
Plumes, fourrure, textures	○	○	○
Jeu de cartes ou dés coquins	○	○	○

Jeux de pouvoir, version douce

À explorer avec un mot de sécurité

	OUI	PEUT-ÊTRE	NON
Guider l'autre / me laisser guider	○	○	○
Attacher les poignets avec un lien doux	○	○	○
Être attaché·e	○	○	○
Petites fessées	○	○	○
Tirer doucement les cheveux	○	○	○
Donner ou recevoir des ordres (pour jouer)	○	○	○
Faire durer, retarder l'orgasme	○	○	○
Adopter un mot de sécurité	○	○	○

Ambiances & jeux de rôle

Changer de décor sans changer de partenaire

	OUI	PEUT-ÊTRE	NON
Jeu de rôle (inconnu·es, rendez-vous…)	○	○	○
Lingerie ou tenue spéciale	○	○	○
Strip-tease	○	○	○
Nous filmer ou photographier (pour nous seul·es)	○	○	○
Regarder ou lire de l'érotisme ensemble	○	○	○
Lire un récit coquin à voix haute	○	○	○
Ailleurs que dans le lit	○	○	○
Un week-end consacré au plaisir	○	○	○

Rythme & bien-être

Le quotidien compte aussi

	OUI	PEUT-ÊTRE	NON
Le sexe du matin	○	○	○
Programmer des moments câlins	○	○	○
Faire une pause sans culpabilité	○	○	○
Sexe pendant les règles	○	○	○
Parler contraception ensemble	○	○	○
Faire un dépistage ensemble	○	○	○

Ouvertures

À discuter longuement avant toute chose

	OUI	PEUT-ÊTRE	NON
Partager nos fantasmes impliquant d'autres personnes	○	○	○
Aller dans un club libertin, juste pour regarder	○	○	○
Ouvrir notre relation	○	○	○
Un plan à trois	○	○	○

Et maintenant, on compare !

Posez vos deux listes côte à côte et regardez chaque ligne. Trois cas possibles :

Oui + Oui

Bingo ! C'est une envie commune. Choisissez-en une ou deux à tester prochainement.

Oui + Peut-être

Une porte entrouverte. Demandez-vous à quelles conditions ça deviendrait un oui : lentement, avec un mot de sécurité, juste en parler…

Un Non quelque part

On n'y touche pas, et on n'insiste pas. Un non n'est jamais un rejet de la personne, juste une préférence.

Mes envies qui ne sont pas dans la liste

Pour jouer en sécurité

- **Le consentement se vérifie en continu**, pas seulement au début. Un regard, un « ça te va ? » suffisent.
- **Le code feu tricolore** : 🟢 vert, on continue ; 🟡 orange, on ralentit ; 🔴 rouge, on arrête tout.
- **Lubrifiant et préservatifs à portée de main.** On change de préservatif entre l'anus et le vagin.
- **Liens : jamais autour du cou**, et toujours une paire de ciseaux à bouts ronds pas loin.
- Une douleur qui dure ou une question de santé ? Un·e médecin, un·e sage-femme ou un·e sexologue est là pour ça.

Envie d'aller plus loin ? Sur **orgasmezvous.com**, tu trouveras des guides joyeux et sans tabou sur le désir, le plaisir, les jeux à deux et la santé sexuelle. Et deux fois par semaine, un nouveau guide arrive directement dans ta boîte mail.

Explorez, jouissez, recommencez. · Élanor