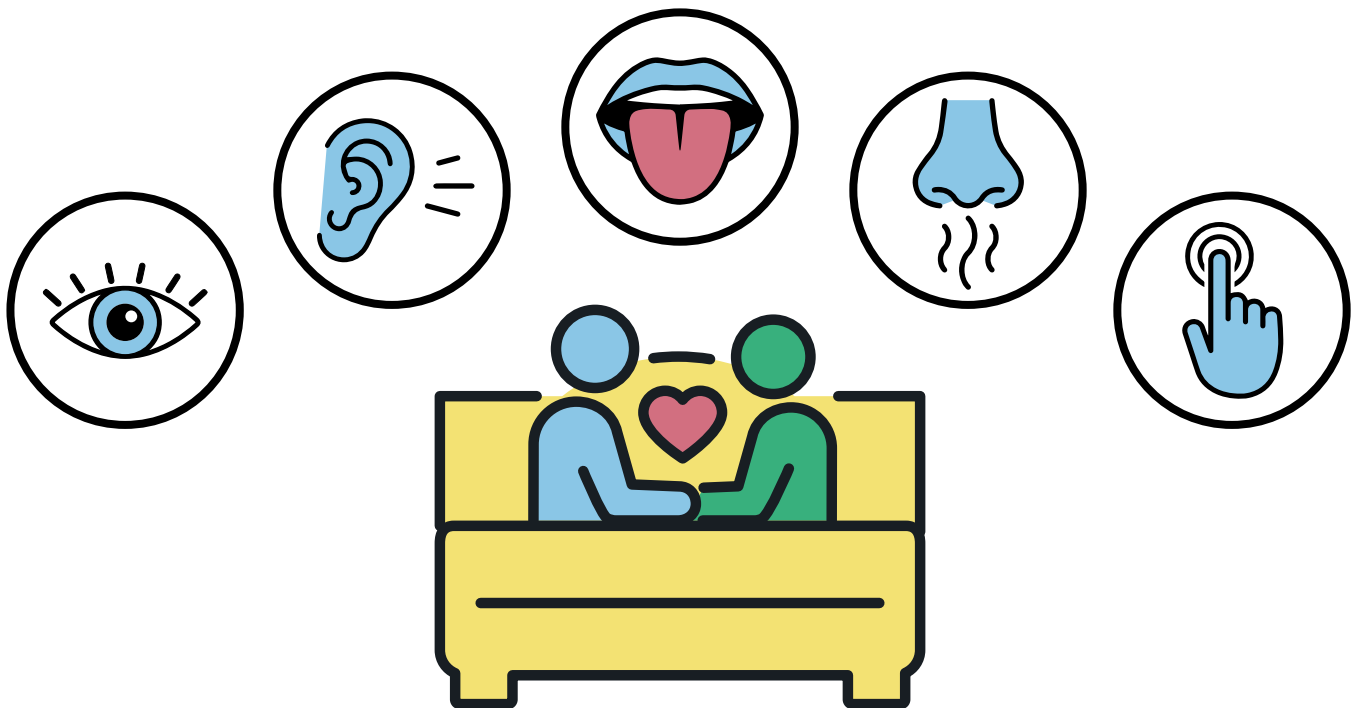


# Sensibilités sensorielles pendant les relations sexuelles



L'activité sexuelle peut inclure plusieurs sensations comme le toucher, les sons, les odeurs, les goûts, et plus. Il y aura des sensations que tu aimes et d'autres que tu n'aimes pas. Ce feuillet d'information explique comment avoir plus de sensations que tu aimes et moins de sensations que tu n'aimes pas, pendant le sexe.



*Avec le financement de*



Santé  
Canada Health  
Canada

Les opinions exprimées ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.

**sieccan**  
Sex Information & Education Council of Canada  
Conseil d'information & d'éducation sexuelles du Canada

## Qu'est-ce que l'activité sexuelle (ou « avoir du sexe »)?

L'activité sexuelle peut inclure plusieurs choses, comme toucher ton/ta partenaire, se masturber, le sexe pénis-vagin, le sexe pénis-anus, le sexe oral, utiliser des jouets sexuels, etc.

|   |                         |   |
|---|-------------------------|---|
|    | <b>Se masturber</b>     | Lorsqu'une personne touche son pénis, sa vulve/vagin ou son anus (trou du cul) pour se donner du plaisir sexuel |
|    | <b>Sexe pénis-vagin</b> | Lorsqu'une personne entre son pénis dans le vagin d'une autre personne  |
|   | <b>Sexe pénis-anus</b>  | Lorsqu'une personne entre son pénis dans l'anus d'une autre personne  |
|  | <b>Sexe oral</b>        | Lorsqu'une personne met sa bouche sur le pénis, le vagin ou l'anus d'une autre personne                         |

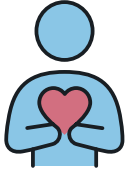
Une personne peut avoir du sexe seule, avec un-e partenaire ou avec plus d'un-e partenaire.

Le sexe peut donner toutes sortes de sensations – parfois c'est agréable, parfois pas. Parfois on se sent bien quand on le fait seul-e, parfois on se sent bien quand on le fait avec quelqu'un.

**Le sexe, c'est apprendre à découvrir ce que tu aimes pour pouvoir faire plus ce qui te donne du plaisir.**

# Ce que tu peux faire pour avoir plus de plaisir dans le sexe

**Essaie différentes sensations, seul-e ou avec un-e partenaire, pour trouver ce que tu aimes et n'aimes pas :**



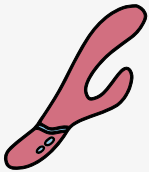
Touche différentes parties de ton corps. Tu peux commencer par des sensations moins intenses et essayer petit à petit des sensations plus intenses. Par exemple, commence par toucher tes jambes ou tes pieds avant de toucher ton pénis, ta vulve/vagin ou ton anus.



Essaie des touchers, des odeurs, des sons, des images et des goûts différents.



Essaie différentes positions du corps pour voir ce que tu aimes et ce que tu trouves confortable.



Essaie différents jouets sexuels (assure-toi que celui que tu choisis est sécuritaire et qu'il est fait pour le sexe).



Essaie différents types de condoms et de lubrifiant.



Lis le [feuillet d'information « Prévention des infections transmissibles sexuellement »](#) pour en savoir plus sur l'utilisation des condoms et du lubrifiant.

## Prépare un plan pour le sexe avec un-e ou des partenaires :



Parle avec ton/ta partenaire de ce que chacun-e de vous aime ou n'aime pas. Un-e partenaire qui te soutient écoutera et respectera tes désirs et tes limites.



Si toi ou ton/ta partenaire n'êtes pas sûr-es de ce que vous aimez ou non, prenez le temps d'essayer différentes sensations pour le découvrir ensemble, ou seul-es.



Essaie de prévoir des moments où tu n'es pas trop stimulé-e, pour avoir des activités sexuelles. Par exemple, après avoir passé un peu de temps seul-e, ou le matin avant de parler à d'autres personnes.



Prépare un plan pour savoir comment toi et ton/ta partenaire voulez communiquer avant, pendant ou après le sexe.



Assure-toi que toute activité sexuelle que tu as avec un-e partenaire est consensuelle. Cela veut dire que toi et ton/ta partenaire êtes d'accord pour faire cette activité.



Lis le [feuillet d'information « Exprimer son consentement »](#) pour en savoir plus sur la communication du consentement à une activité sexuelle.

## Il y a différentes façons de dire quelque chose à ton/ta partenaire avant, pendant et après le sexe, *sans parler* :



Garde un calepin ou une feuille à côté de ton lit pour écrire des notes à ton/ta partenaire ou lui pointer certains messages.



Tape ce que tu veux dire à ton/ta partenaire sur un téléphone ou un ordinateur ou en utilisant ta méthode de communication améliorée et alternative (CAA).



Fais une liste oui/non/peut-être :

- Sous le « oui », écris les choses que tu sais que tu aimes.
- Sous le « non », écris les choses que tu sais que tu n'aimes pas.
- Sous le « peut-être », écris les choses que tu n'es pas sûr-e d'aimer, mais que tu veux essayer.

N'oublie pas que tu peux toujours dire « non » à quelque chose que tu aimes, si tu n'en as pas envie. Tu peux aussi essayer quelque chose que tu n'es pas sûr-e d'aimer, puis choisir d'arrêter si tu vois que ça ne te plaît pas.



Trouve un « mot de sécurité », un son ou un signe pour dire « arrête » à ton/ta partenaire.

Un « mot de sécurité » est un mot que tu dis pour faire savoir à ton/ta partenaire que tu veux arrêter l'activité sexuelle.



Explique ou montre à ton/ta partenaire comment savoir que tu te sens dépassé-e, ou que tu as besoin d'une pause, et dis-lui comment il/elle peut t'aider si ça arrive. Par exemple, tu peux lui demander de te laisser un peu de temps seul-e pour te détendre.

## Évite la surstimulation pendant le sexe, seul-e ou avec un-e partenaire :



### Une sensation à la fois

Si tu n'aimes pas ressentir trop de choses en même temps, essaie de stimuler un seul sens à la fois :

- Touche une seule partie du corps à la fois.
- Dis à ton/ta partenaire de ne pas te parler et te toucher en même temps.



### Choses que tu sens

- Prendre une douche avec ton/ta partenaire avant le sexe peut vous aider tou-te-s les deux à sentir bon et vous exciter.
- N'utilise pas de parfum ou de crème aux odeurs fortes si toi ou ton/ta partenaire êtes sensibles à ça.
- Trouve quelque chose qui a une odeur que tu aimes, pour cacher les odeurs que tu n'aimes pas. Par exemple, tu peux utiliser un lubrifiant qui sent bon.



### Choses que tu entends

- Prépare une liste de lecture de chansons que tu connais et aimes.
- Porte des écouteurs à réduction de bruit.



### Choses que tu touches

- Utilise des draps que tu trouves confortables.
- Porte des vêtements que tu trouves confortables.
- Si tu n'aimes pas la sensation des cheveux/poils, tu peux te faire une queue de cheval ou raser/épiler tes poils.

## Évite la surstimulation pendant le sexe, seul-e ou avec un-e partenaire :



### Choses que tu vois

- Ne regarde pas une personne directement dans les yeux si tu n'aimes pas ça.
- Tu peux demander à ton/ta partenaire de ne pas faire de contact visuel pendant le sexe.
- Tu peux fermer les yeux pendant le sexe si tu préfères.
- Éteins les lumières si tu es sensible à la lumière.

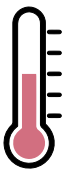


### Choses que tu goûtes

Tu peux essayer des condoms ou des digues dentaires avec des arômes, pour le sexe oral.

Lis le [feuillet d'information « Prévention des infections transmissibles sexuellement »](#)

pour en savoir plus sur l'utilisation du condom et de la digue dentaire.



### Température

Ajuste la température de la pièce pour être confortable.

## Ne te sens pas obligé-e de faire quelque chose qui te met mal à l'aise!



Il est important de vouloir faire plaisir à ton/ta partenaire, mais il est aussi important que tu sois heureux(-se) et que tu te sentes bien.



Si tu commences à te sentir dépassé-e pendant le sexe, arrête et fais une pause.



Si tu commences à te sentir inconfortable ou si quelque chose te fait mal, dis-le tout de suite à ton/ta partenaire. Tu peux trouver avec ton/ta partenaire un signe qui veut dire « arrête ». Par exemple, lever la main voudrait dire que tu veux arrêter.