



Guide des sexplorateurs



CARTOGRAPHIE DE MON UNIVERS INTIME

“

Explorer, se découvrir,
se comprendre,
se choisir.

”



SANS JUGEMENT



EN TOUTE
CONFIANCE



DIALOGUE



PLAISIR
PARTAGÉ

CONSENTEMENT • RESPECT • PLAISIR PARTAGÉ





Guide des sexplorateurs

Bienvenue dans votre Guide des Sexplorateurs

La sexualité est un voyage unique, personnel et évolutif.

Au fil de la vie, de nos rencontres, de nos expériences et de nos relations, nos envies, nos limites et nos besoins évoluent naturellement.

Pourtant, il est parfois difficile de mettre des mots sur ce que l'on ressent, d'exprimer ses désirs ou simplement d'ouvrir le dialogue avec son ou sa partenaire.

C'est précisément la raison d'être de ce guide.

Il n'a pas vocation à vous dire ce que vous devriez aimer, expérimenter ou rechercher.

Il vous invite simplement à prendre un moment pour explorer votre univers intime, mieux comprendre ce qui vous correspond aujourd'hui et, si vous le souhaitez, partager cette réflexion avec votre partenaire.

Chaque réponse est personnelle.

Chaque parcours est différent.

Et chaque découverte mérite d'être accueillie avec curiosité, bienveillance et respect.

Que vous réalisiez ce guide seul(e) ou à deux, prenez le temps d'échanger, d'écouter et de vous découvrir sans pression ni attente de performance.

Car la plus belle exploration est celle qui permet de mieux se connaître... et de mieux rencontrer l'autre.

Sexploration by N.

07 68 64 35 38 – 11 bis rue Pierre Carmien 70400 Luze

info@sexploration.fr – www.sexploration.fr – Siren 750 02 752 00044



Guide des sexplorateurs

Cartographie de mon univers intime

Date : _____ Prénom : _____

Comment utiliser ce guide ?

La sexualité est infiniment plus vaste que ce que nous avons parfois appris ou imaginé.

Dans un couple, elle évolue avec le temps, les expériences, les envies et la complicité qui se construit entre deux personnes.

Ce guide n'a pas pour objectif de vous encourager à expérimenter certaines pratiques, ni de définir ce qui est « normal ».

Il vous invite simplement à prendre conscience de la richesse des possibilités qui existent et à mieux identifier ce qui vous correspond aujourd'hui.

Pour chaque proposition, cochez spontanément la case qui vous ressemble le plus.

Vos réponses peuvent être différentes de celles de votre partenaire, et c'est justement l'occasion d'échanger, de comprendre et de découvrir davantage l'univers intime de chacun.

Vos envies évolueront peut-être avec le temps.

Il n'existe aucune bonne ou mauvaise réponse.

Le seul véritable repère reste toujours le même :

Le consentement, le respect de chacun et le plaisir partagé.

Légende



Déjà expérimenté



J'aimerais en parler



Cela m'intrigue



J'aimerais vivre cela avec toi



Ce n'est pas pour moi

Sexploration by N.

07 68 64 35 38 – 11 bis rue Pierre Carmien 70400 Luze

info@sexploration.fr – www.sexploration.fr – Siren 750 02 752 00044



Guide des sexplorateurs

Connexion du couple

Certaines pratiques renforcent avant tout la connexion.

Elles privilégient la présence, la lenteur et le lien émotionnel.

					
Câlins nus	☐	☐	☐	☐	☐
Slow sex	☐	☐	☐	☐	☐
Tantra	☐	☐	☐	☐	☐
Explorer le toucher conscient	☐	☐	☐	☐	☐
Respirations synchronisées	☐	☐	☐	☐	☐
Regards prolongés	☐	☐	☐	☐	☐
Méditations à deux	☐	☐	☐	☐	☐
Temps de parole intime	☐	☐	☐	☐	☐
Rituel de retrouvailles	☐	☐	☐	☐	☐
Dire ses ressentis pendant l'acte	☐	☐	☐	☐	☐
Gratitude après l'acte sexuel	☐	☐	☐	☐	☐
Prendre soin de l'autre après le rapport	☐	☐	☐	☐	☐



Guide des sexplorateurs

♥ Sensualité

La sensualité est souvent la première porte d'entrée vers l'intimité.

Elle invite à ralentir, à éveiller les sens et à redécouvrir le plaisir d'être pleinement présent à l'autre, sans objectif de performance.

	✓	🙄	💬	♥	🚫
Massage sensuel à l'huile	☐	☐	☐	☐	☐
Massage sensuel à la bougie	☐	☐	☐	☐	☐
Bain ou douche à deux	☐	☐	☐	☐	☐
Se regarder intensément en silence	☐	☐	☐	☐	☐
Corps contre corps	☐	☐	☐	☐	☐
Caresses sans objectif sexuel	☐	☐	☐	☐	☐
Effleurements prolongés	☐	☐	☐	☐	☐
Baisers sensuels prolongés	☐	☐	☐	☐	☐
Danse sensuelle/érotique	☐	☐	☐	☐	☐
Préliminaires longs (sans pénétration)	☐	☐	☐	☐	☐
Explorer le corps de l'autre	☐	☐	☐	☐	☐
Découvrir le corps de l'autre (yeux fermés/bandés)	☐	☐	☐	☐	☐



Guide des sexplorateurs

Pratiques sexuelles

La sexualité se vit de mille façons.

Elle évolue au fil des envies, des découvertes et de la relation. Explorer différentes pratiques permet parfois de sortir de la routine, d'enrichir la complicité et de mieux comprendre ce qui procure du plaisir à chacun.

					
Auto-masturbation face en face	☐	☐	☐	☐	☐
Masturbation mutuelle	☐	☐	☐	☐	☐
Fellation / Cunnilingus	☐	☐	☐	☐	☐
Anulingus	☐	☐	☐	☐	☐
Edging (retarder l'orgasme)	☐	☐	☐	☐	☐
Sexualité lente	☐	☐	☐	☐	☐
Sexualité énergétique	☐	☐	☐	☐	☐
Pénétration anale (donneur)	☐	☐	☐	☐	☐
Pénétration anale (receveur)	☐	☐	☐	☐	☐
Pegging (gode-ceinture)	☐	☐	☐	☐	☐
Dirty talk (mots cochons)	☐	☐	☐	☐	☐
Double stimulation (plusieurs zones érogènes en même temps)	☐	☐	☐	☐	☐



Guide des sexplorateurs

Lieux et contexte

Changer de lieu, c'est changer de dynamique.

Le contexte, l'ambiance et l'environnement peuvent influencer le désir, éveiller la curiosité, stimuler la spontanéité et créer de nouveaux souvenirs à deux.

					
Pièce inhabituelle (_____)	☐	☐	☐	☐	☐
Sous la douche	☐	☐	☐	☐	☐
Jacuzzi	☐	☐	☐	☐	☐
Devant une cheminée	☐	☐	☐	☐	☐
Chambre d'hôtel	☐	☐	☐	☐	☐
Love room	☐	☐	☐	☐	☐
Extérieur (dans la nature)	☐	☐	☐	☐	☐
Extérieur (dans une ruelle)	☐	☐	☐	☐	☐
Cabine d'essayage / vestiaire	☐	☐	☐	☐	☐
Voiture	☐	☐	☐	☐	☐
Lieu naturiste	☐	☐	☐	☐	☐
Club Libertain	☐	☐	☐	☐	☐

Sexploration by N.

07 68 64 35 38 – 11 bis rue Pierre Carmien 70400 Luze

info@sexploration.fr – www.sexploration.fr – Siren 750 02 752 00044



Guide des sexplorateurs

🔥 Éveil du désir

Le désir naît aussi de ce que l'on imagine.

Les mots, les scénarios, les jeux et les histoires permettent d'éveiller la curiosité, de nourrir l'excitation et d'ouvrir de nouveaux espaces de complicité.

	✅	🤔	💬	❤️	🚫
Sms érotiques	☐	☐	☐	☐	☐
Messages vocaux érotiques	☐	☐	☐	☐	☐
Lectures d'histoires érotiques	☐	☐	☐	☐	☐
Podcasts érotiques	☐	☐	☐	☐	☐
Films pour adultes	☐	☐	☐	☐	☐
Raconter un fantasme	☐	☐	☐	☐	☐
Inventer un scénario érotique	☐	☐	☐	☐	☐
Créer une boîte à envies/fantasmes	☐	☐	☐	☐	☐
Jouer un jeu érotique	☐	☐	☐	☐	☐
Jeux de rôle	☐	☐	☐	☐	☐
Strip-tease	☐	☐	☐	☐	☐
Défilé de lingerie ou de tenues séduisantes	☐	☐	☐	☐	☐



Guide des sexplorateurs

Fantasmés

Les fantasmes appartiennent à l'imaginaire.

Ils peuvent être partagés, racontés, écrits ou simplement gardés pour soi. Ils sont un espace de liberté où chacun peut explorer ses envies, ses curiosités et ses pensées, sans obligation de les transformer en réalité.

					
Ecrire une liste de fantasmes	☐	☐	☐	☐	☐
Partager sa liste de fantasmes	☐	☐	☐	☐	☐
Dire un fantasme à son/sa partenaire	☐	☐	☐	☐	☐
Dire un fantasme jamais avoué	☐	☐	☐	☐	☐
Entendre le fantasme de l'autre	☐	☐	☐	☐	☐
Explorer un fantasme ensemble par la parole	☐	☐	☐	☐	☐
Décrire son fantasme idéal	☐	☐	☐	☐	☐
Écrire un scénario fantasmatique à 2	☐	☐	☐	☐	☐
Jeu des "Et si..." (imaginer ensemble)	☐	☐	☐	☐	☐
Réaliser l'un de ses fantasmes	☐	☐	☐	☐	☐
Réaliser un fantasme de l'autre	☐	☐	☐	☐	☐
Imaginer un fantasme sans avoir envie de le réaliser	☐	☐	☐	☐	☐



Guide des sexplorateurs

Jeux et accessoires

Jouer, c'est créer de nouvelles dynamiques dans le couple.

Les accessoires ne remplacent pas la connexion, mais ils nourrissent la curiosité, le jeu et la complicité.

					
Jeu de cartes pour couples	☐	☐	☐	☐	☐
Jeu de société érotique	☐	☐	☐	☐	☐
Sextoy pour couple	☐	☐	☐	☐	☐
Sextoy connecté	☐	☐	☐	☐	☐
Plug anal	☐	☐	☐	☐	☐
Bandeau	☐	☐	☐	☐	☐
Lubrifiant chauffant ou effet fraîcheur	☐	☐	☐	☐	☐
Miroir	☐	☐	☐	☐	☐
Jeu de température (glaçon, bougie, ...)	☐	☐	☐	☐	☐
Jeu de texture (plume, tissu doux, ...)	☐	☐	☐	☐	☐
Tenues ou déguisements de rôle	☐	☐	☐	☐	☐
Défis sensuels (petits challenges ou gages)	☐	☐	☐	☐	☐

88 Jeux de pouvoirs

La confiance est au cœur des jeux de pouvoir.

Ils invitent à explorer de nouvelles dynamiques dans le couple, à jouer avec les rôles, les sensations et les émotions, toujours dans un cadre clair où chacun connaît ses envies, ses limites et son consentement. Un ou plusieurs mots de sécurité (*safewords*) peuvent être définis ensemble afin de garantir un espace de confiance.

	✓	😬	💬	❤️	🚫
Fessées/fouet/cravache (donneur)	☐	☐	☐	☐	☐
Fessées/fouet/cravache (receveur)	☐	☐	☐	☐	☐
Bougies BDSM (donneur)	☐	☐	☐	☐	☐
Bougies BDSM (receveur)	☐	☐	☐	☐	☐
Donner des ordres	☐	☐	☐	☐	☐
Recevoir des ordres	☐	☐	☐	☐	☐
Jeu de société BDSM soft (ex : Fetish Fun)	☐	☐	☐	☐	☐
Offrir son/sa partenaire	☐	☐	☐	☐	☐
Être offert par son/sa partenaire	☐	☐	☐	☐	☐
Être attacher (avec ou sans bandeau)	☐	☐	☐	☐	☐
Attacher sa/son partenaire	☐	☐	☐	☐	☐
Jeux maître(sse)/soumis(e)	☐	☐	☐	☐	☐



Guide des sexplorateurs

Ouverture

Chaque couple définit ses propres règles du jeu.

Cette section n'impose rien, elle explore les possibles dans le respect mutuel.

					
Liberté d'explorer soit même en solo	☐	☐	☐	☐	☐
Liberté d'explorer en couple	☐	☐	☐	☐	☐
Couple non exclusive / non monogame	☐	☐	☐	☐	☐
Sex avec une personne du même genre	☐	☐	☐	☐	☐
Sex avec une personne transgenre	☐	☐	☐	☐	☐
Regarder un autre couple faire du sex	☐	☐	☐	☐	☐
Être regardé par d'autres personnes	☐	☐	☐	☐	☐
Partager son/sa partenaire	☐	☐	☐	☐	☐
Gang bang	☐	☐	☐	☐	☐
Triolisme	☐	☐	☐	☐	☐
Échangisme/mélangisme	☐	☐	☐	☐	☐
Candaulisme (regarder son/sa partenaire avec quelqu'un d'autre)	☐	☐	☐	☐	☐



Guide des sexplorateurs

Ma synthèse

Prenez quelques minutes pour relire votre cartographie, sans jugement.

- Les 3 pratiques qui m'attirent le plus aujourd'hui :

.....

.....

.....

- Les 3 pratiques qui éveillent ma curiosité :

.....

.....

.....

- Les 3 limites importantes pour moi aujourd'hui :

.....

.....

.....

- Ce que j'aimerais partager avec mon/ma partenaire :

.....

.....

.....

Sexploration by N.

07 68 64 35 38 – 11 bis rue Pierre Carmien 70400 Luze

info@sexploration.fr – www.sexploration.fr – Siren 750 02 752 00044



Guide des sexplorateurs

Un dernier mot...

Vous venez de parcourir une partie de votre univers intime.

Peut-être avez-vous confirmé certaines envies.

Peut-être en avez-vous découvert de nouvelles.

Peut-être aussi avez-vous identifié des limites que vous ne connaissiez pas encore.

Et c'est précisément tout l'intérêt de cette démarche.

Il n'existe pas de sexualité parfaite, de liste idéale ou de parcours à suivre.

Chaque personne est unique.

Chaque couple construit sa propre histoire.

Ce guide n'est pas une liste de défis à réaliser, mais un support de réflexion et de dialogue.

Certaines envies resteront peut-être des curiosités, d'autres deviendront des projets communs, et d'autres encore évolueront avec le temps.

Le plus important n'est jamais la pratique en elle-même, mais la qualité de la relation qui l'entoure.

Continuer à se parler.

S'écouter.

Respecter les envies comme les limites de chacun.

Accueillir les différences avec curiosité plutôt qu'avec jugement.

Parce que la plus belle exploration n'est pas celle des pratiques...
c'est celle de l'autre.

Et, au fil du chemin, peut-être aussi celle de soi-même.



Guide des sexplorateurs

À retenir

- ❤️ Le consentement est la base de toute exploration.
- 💬 Le dialogue est le plus puissant des aphrodisiaques.
- 👂 Écouter les envies, les besoins et les limites de l'autre sans jugement ni critique permet de construire une relation de confiance.
- 🤝 Le respect et la bienveillance permettent à chacun de se sentir libre d'être pleinement lui-même.
- 🌱 Les différences ne sont pas des obstacles, mais des occasions d'apprendre à mieux se connaître et à mieux comprendre l'autre.
- 💛 Aucune envie, aucune limite et aucune émotion ne devrait être accueillie avec honte. Elles méritent toutes d'être entendues avec respect.
- 💡 La sexualité évolue tout au long de la vie : vos réponses d'aujourd'hui ne seront peut-être pas celles de demain.



Chaque relation est un voyage.



Il ne s'agit pas d'aller plus loin que les autres,
mais d'avancer ensemble,
au rythme de vos envies,
dans le respect,
la confiance
et le plaisir partagé.

Que ce guide soit le point de départ
de nouvelles conversations,
de nouvelles découvertes
et d'une complicité toujours plus profonde.



Bonne exploration...



Sexploration by N.

*Explorer, se découvrir,
se comprendre,
se choisir.*