

Prendre le temps de réfléchir à ces questions avant le stage pour vous aider à identifier au mieux les croyances limitantes autour de votre relation personnelle avec la sexualité et le plaisir.

Répondre aux questions tranquillement et venir avec les réponses pour le stage

Comment décririez-vous votre vision de la sexualité ? Qu'est-ce que cela représente pour vous ?

Qu'est-ce qui vous permet de vous sentir aimé.e sur le plan sexuel ?

Comment percevez-vous les orgasmes et leur importance dans votre expérience sexuelle ?

En quoi le plaisir sexuel est-il important pour vous ? Quelle place occupe-t-il dans votre vie ?

Quelles sont vos plus grandes peurs ou appréhensions concernant votre sexualité ?

Vous sentez-vous à l'aise dans votre sexualité pour exprimer vos désirs et vos limites ?

Si vous aviez une sexualité totalement épanouie, comment cela changerait-il concrètement votre vie ?

## **Transmission de la sexualité**

Comment mes parents ont-ils abordé le sujet de la sexualité avec moi lorsque j'étais enfant ou adolescent ? Conséquence sur votre vie

Quels types de messages ou de croyances ont-ils transmis sur la sexualité ?

Était-il facile pour moi de discuter de questions liées au plaisir ou à la sexualité avec mes parents ?

Y avait-il des tabous ou des sujets dont nous ne pouvions pas parler ouvertement à la maison ? lesquels

Quels exemples positifs ou négatifs de relation au plaisir ai-je observés chez mes parents ? le plaisir c'est.....

Quels messages implicites ai-je pu recevoir de mes parents concernant la honte, la culpabilité ou la peur liées au plaisir ?

Comment mes parents ont-ils réagi lorsque j'ai exprimé mes besoins, mes désirs ou mes questions liés à la sexualité ?

Comment ces interactions avec mes parents ont-elles influencé ma propre perception de la sexualité et ma relation au plaisir aujourd'hui ?

## **Questionnaire** Natural trip pour déterminer votre type de personnalité sexuelle (Jour 2)

Question 1 : Quelle importance accordez-vous aux préliminaires dans vos rapports sexuels ?

- a) Beaucoup, j'ai besoin de me sentir en sécurité avant d'aller plus loin.
- b) Ils sont importants, car je dois être parfaitement détendu.e pour ressentir du plaisir.
- c) Pas spécialement, j'ai surtout besoin d'avoir des relations sexuelles pour me sentir détendu.e.
- d) J'adore les préliminaires, surtout s'ils sont un peu tabous ou insolites.
- e) Je suis ouvert.e à différents types de préliminaires et je m'adapte aux envies de mon partenaire.

Question 2 : Qu'est-ce qui vous excite le plus pendant les rapports sexuels ?

- a) L'énergie qui émane des échanges avec mon partenaire.
- b) Les stimulations sensorielles comme la musique, les odeurs ou les caresses.
- c) L'acte sexuel en lui-même, notamment la stimulation des parties génitales.
- d) Les expérimentations et les tabous.
- e) Une variété de choses différentes en fonction des envies de mon partenaire.

Question 3 : Comment réagissez-vous face à certains de vos désirs sexuels les plus insolites ou tabous ?

- a) Je me sens un peu honteux.se et j'ai du mal à les exprimer à mon.sa partenaire.
- b) J'en parle ouvertement avec mon.sa partenaire et nous explorons ces désirs ensemble.
- c) Je ne ressens pas de désirs sexuels insolites ou tabous.
- d) Je les garde pour moi et je les explore seul.e.
- e) Je suis ouvert.e à l'exploration de différents désirs avec mon.sa partenaire.

Question 4 : Comment décririez-vous votre approche de l'orgasme ?

- a) Je peux atteindre l'orgasme sans stimulation tactile, simplement grâce à l'énergie entre mon partenaire et moi.
- b) J'ai besoin d'une détente totale et d'une stimulation sensorielle pour atteindre l'orgasme.
- c) L'orgasme vient rapidement pour moi, souvent dès le début de l'acte sexuel.
- d) J'aime prolonger le plaisir et explorer différentes façons d'atteindre l'orgasme.
- e) Je m'adapte au temps de mon ma partenaire en ce qui concerne l'orgasme

Question 5 : Comment décririez-vous votre attitude envers la satisfaction et le plaisir sexuels ?

- a) Je trouve ma satisfaction et mon plaisir dans les préliminaires et la connexion émotionnelle avec mon partenaire.
- b) La satisfaction et le plaisir sexuels sont étroitement liés à mon niveau de détente et de stimulation sensorielle.
- c) La satisfaction et le plaisir sexuels sont principalement liés à l'acte sexuel lui-même.
- d) J'aime explorer de nouvelles choses pour augmenter ma satisfaction et mon plaisir.
- e) La satisfaction du plaisir de mon ma partenaire suffise a me donner du plaisir.

Évaluez la majorité de réponses

Ce questionnaire est basé sur une classification générale et chaque individu est unique. Il est important de se rappeler que la sexualité est fluide et peut évoluer au fil du temps.

L'objectif est de mieux comprendre vos préférences et désirs sexuels afin de favoriser une communication ouverte et une satisfaction mutuelle dans vos relations.