

# Réflexion sur le plaisir dans ma sexualité

*Lors d'activités sexuelles consentantes, énumérez les éléments présents lorsque c'était plaisant, ainsi que les éléments présents lorsque les activités sexuelles étaient moins plaisantes, voir même désagréables.*

Exemples : Ambiance, contexte, mon état physique et/ou psychologique, types d'activités sexuelles (positions, comportements), présence des préliminaires, durée de l'activité sexuelle, moment de la journée, comportements et attitudes de l'autre, niveau d'intimité, compliments, présence du désir, me sentir libre de tâches, être en vacances, qu'est-ce qui ne doit pas être présents (ex. : enfants dans la maison, violence, fenêtres ouvertes, insistance du partenaire, tâches à faire), lumière allumée, éteinte ou tamisée, odeurs, paroles prononcées, approches de l'autre, hygiène, période menstruelle, consommation d'alcool-drogues et/ou médicaments, etc..

**PLAISANT-AGRÉABLE**

**DÉSAGRÉABLE (ou moins plaisant)**