

# le CAHIER de VACANCES

de la AMORELIE Summer School of Sex



Le guide pratique pour un été sexpositif !

AMORELIE

## SOMMAIRE

<b>INTRODUCTION</b>	<b>2</b>
<b>LEÇON N°1</b> all bodies are beach bodies	<b>3</b>
<b>LEÇON N°2</b> sexualité, plaisir et orgasme	<b>7</b>
<b>LEÇON N°3</b> le plaisir avec un jouet	<b>12</b>
<b>LEÇON N°4</b> les avantages de partir en vacances avec un jouet plutôt qu'avec un humain	<b>13</b>
<b>LEÇON N°5</b> le consentement, c'est sexy !	<b>14</b>
<b>LEÇON N°6</b> les ist, ou comment prendre un risque limité	<b>15</b>
<b>EXAMEN FINAL</b>	<b>17</b>

# Bienvenue dans le cahier de vacances AMORELIE !

## Qui est AMORELIE ?


**AMORELIE.fr** est LA destination en ligne pour le plaisir avec des joujous. Mais cet été nous nous invitons dans ta valise et partons en voyage avec toi. Pourquoi ? Parce que nous en avons assez des injonctions sexuelles liées à l'été et que nous avons décidé de te donner les outils que nous, expert·e·s du plaisir, pouvons t'apporter.

## Comment ça marche ?

Ce livret est un guide qui te permettra de te faire plaisir tout au long de l'été. Il propose des jeux, des exercices et des réflexions pour t'aider à explorer ton corps, à t'amuser et à te sentir aussi bien que possible sous le soleil ! Ne nous remercie pas, ça nous fait plaisir.



## LEÇON N°1 : ALL BODIES ARE BEACH BODIES

Cela peut paraître évident, mais petit rappel : l'été est vraiment le meilleur moment pour que tous nos complexes corporels se retournent contre nous. Pas assez musclé·e, trop gros·se, trop de poils, une peau soit super pâle, soit super rouge... Soupir. Laisse-nous te dire ceci : tu es magnifique ! 

### EXERCICE D'APPLICATION :

Inutile de se comparer à cette personne "parfaite" assise à côté de toi en short moulant au bar : l'herbe sera toujours plus verte et les corps toujours plus sexy ailleurs. Détourne le regard, il ne s'agit pas d'elle.



Prends plutôt un stylo ou ouvre une note dans ton téléphone et écris tout ce que tu aimes à propos de ton corps, et de toi en général.

---

---

---

---

---

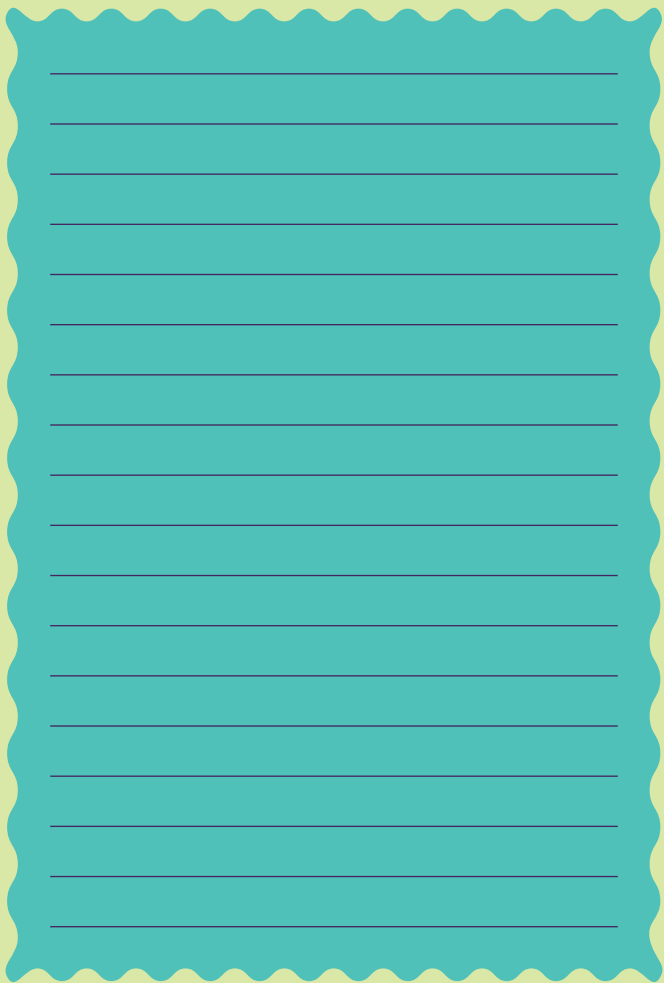
---

---

---

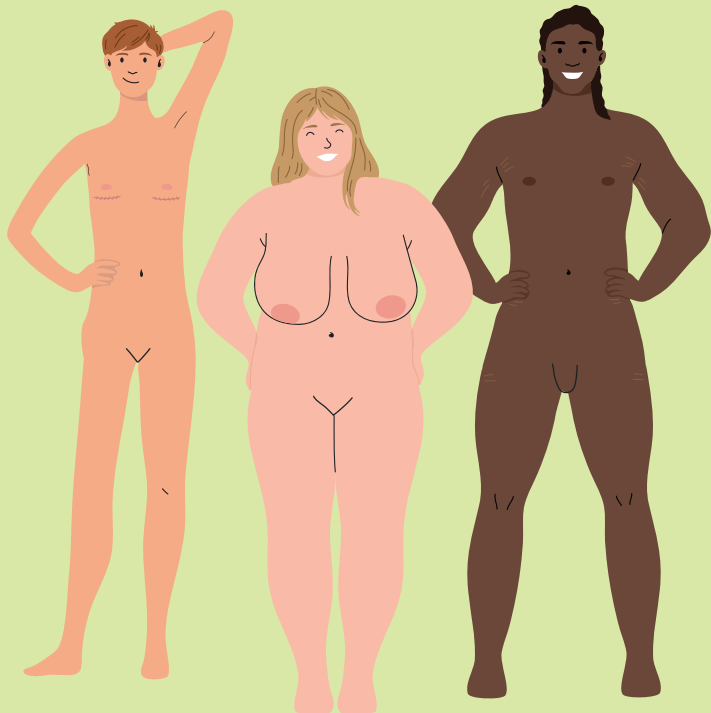
---

---



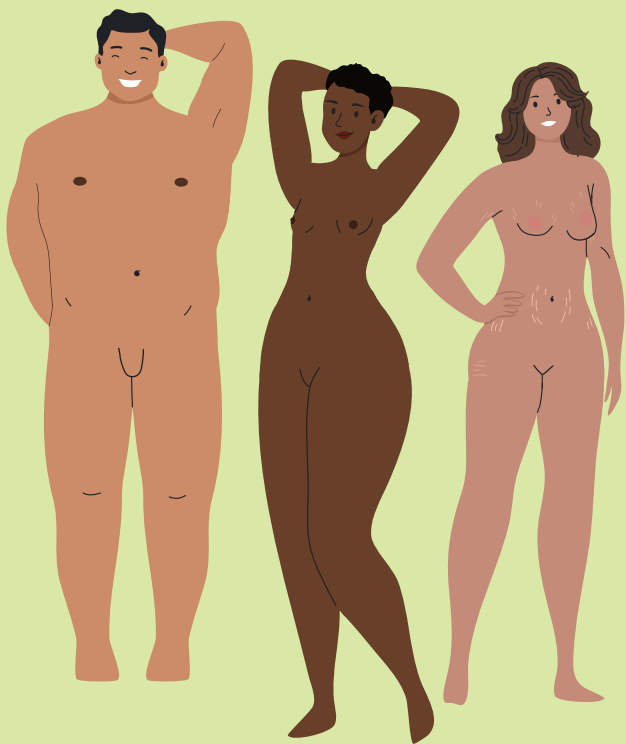
## EXERCICE D'APPLICATION :

Les poils, c'est toujours la galère, non ? Surtout quand on porte de moins en moins de vêtements en été. Quoi qu'on fasse, on en a toujours trop. Mais ça veut dire quoi trop de poils, en fait ? Et si on redonnait un peu de crédit à ces vaillants soldats de la douceur et de l'intimité, hein ? Allez, pourquoi ne pas faire un échange avec un·e ami·e ou un·e partenaire : dis-moi quel poil te complexe et je te dirai le mien.





Dessine-donc des poils sur ces corps magnifiques, veux-tu ?



## LEÇON N°2 : SEXUALITÉ, PLAISIR ET ORGASME

On a souvent tendance à confondre un peu les trois concepts, alors revoyons les bases.

La sexualité englobe l'ensemble des pratiques reproductives ou non qui mobilisent des mécanismes physiologiques (production d'hormones par exemple) liés de près ou de loin à la reproduction. En gros, la sexualité, ça va de :

*respirer le parfum  
de ton crush*



*t'endormir après ton  
Xième orgasme*

...en passant par toutes les formes de désir, sexuel ou non.

La sexualité n'est donc pas synonyme de génitalité.

Le **plaisir**, lui, vient en général du corps, mais il n'est pas forcément sexuel, il peut être dû aussi à un très bon repas, un moment très joyeux, un grand éclat de rire, bref autant de déclencheurs d'hormones similaires à celles en général produites par des pratiques sexuelles.

**Le sais-tu ? Les  
français·e·s ont  
leur premier  
orgasme à 17 ans  
en moyenne\***

Dans le cadre de la sexualité, il faut enfin distinguer plaisir et **orgasme**. Selon les personnes et les pratiques, un orgasme (donc une grosse décharge d'hormones dans le corps) peut survenir lors de pratiques sexuelles, ou pas. On peut ressentir énormément de plaisir sans avoir d'orgasme, on peut avoir

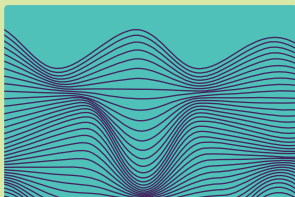
des orgasmes mécaniques sans vraiment ressentir de plaisir, et heureusement on peut prendre un max de plaisir et avoir un ou plusieurs orgasmes !

\*Données issues du AMORELIE Sexreport, étude menée par Trends Research en 2022 en France Métropolitaine, n=1000.



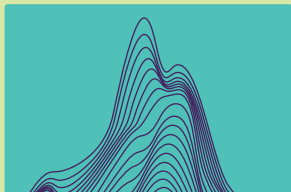
## À QUOI RESSEMBLE UN ORGASME ?

Il existe toutes sortes d'orgasmes, des petits, des gros, des très courts, des très longs, qui dépendent de notre âge, de notre humeur, notre fatigue, des pratiques sexuelles... et de bien d'autres facteurs. Au cours de sa vie, une même personne expérimentera toutes sortes d'orgasmes différents. Voici une typologie des plus connus :



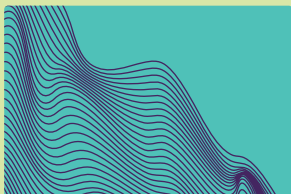
### LA VAGUE

Une sorte de contraction régulière, à intervalles rapprochés, qui s'essouffle avec le temps.



### LE VOLCAN

Un seul mouvement du plancher pelvien qui explose et s'étend dans tout le corps.



### L' AVALANCHE

Démarre avec une intensité élevée, qui perd progressivement en force.

## EXERCICE D'APPLICATION :

As-tu déjà eu un orgasme, ou ressenti des sensations similaires à celles décrites ci-dessus ? Comment décrirais-tu tes orgasmes ou tes sensations lorsque tu ressens un plaisir intense ?



Dessine ton ou tes type(s) d'orgasme(s) ci-dessous :

Nom de l'orgasme : \_\_\_\_\_

On rappelle que l'orgasme n'est pas le but du sexe : le but du sexe est **le plaisir**. L'orgasme ou les orgasmes ne sont que des évènements qui peuvent survenir au cours des rapports, comme les éclats de rire, les pertes d'érection/de désir ou... les prouts. C'est pourquoi simuler un orgasme n'a pas de sens au cours d'un rapport, d'autant que **46%\*** des personnes qui ont déjà simulé un orgasme confient le faire pour ne pas blesser leur partenaire, comme si c'était la rançon du sexe, ou le seul objectif possible.

Un des problèmes que nous observons, c'est que les personnes à vulve n'ont pas suffisamment accès à des conversations ou à des **ressources** sur la manière de découvrir et d'explorer leur plaisir ou leurs orgasmes. Cela mène à des blocages de communication et des écarts selon les genres, tels que le "orgasm gap" (l'écart du taux d'orgasme entre hommes et femmes dans les relations cishétérosexuelles) ou le "masturbation gap" (le pourcentage de personnes qui se masturbent, selon leur genre).

En l'occurrence, **46% des femmes\*** ne se masturbent jamais, contre **18% des hommes\*\***. En moyenne, les hommes se masturbent 9 fois par mois, les femmes seulement 4 fois. On peut attribuer partiellement ces écarts aux hormones, par exemple au fait qu'une partie de la population féminine prend la pilule qui a un impact sur la libido - mais une bonne partie de cet écart vient aussi de tabous sociétaux, d'absence de représentation, d'éducation et de discussions autour des plaisirs de la vulve.



**Idée défi : participer à un vulva watching workshop (un atelier en non mixité pour apprendre à connaître son anatomie)**

\*Les personnes interrogées s'identifient comme étant de genre masculin ou féminin.

\*\*Données issues du AMORELIE Sexreport, étude menée par Trends Research en 2022 en France Métropolitaine, n=1000.



Enfin, la sexualité humaine est **fluide, mouvante** et **changeante** en fonction de nos désirs, nos pratiques et nos envies. Notre âge et nos rencontres vont influencer nos goûts en matière de sexe, l'important restant simplement de toujours communiquer à son, sa ou ses partenaires ces fluctuations, et d'accueillir la parole de l'autre, pour faire de nos sexualités un espace de jeu, de joie et de confiance, et plus un espace de tabous, d'interdits et d'obligations.

## LEÇON N°3 : LE PLAISIR AVEC UN JOUET

Chez AMORELIE, notre truc, c'est les jouets. On adore, on en a plein : ils sont design, colorés, faciles à utiliser, super basiques pour débiter ou bien plus complexes pour les plus expérimenté·e·s. Souvent on nous demande :

*“oui mais je sais pas quoi choisir, et puis si je l'achète solo je pourrai pas l'utiliser avec bidule, et si je l'achète avec bidule on saura pas quoi en faire en se séparant”.*

**Alors voilà nos tips pour choisir un joujou sans se prendre le chou :**

- 1 Qu'est-ce que j'aime : quelle(s) partie(s) de mon corps j'aime stimuler ou j'ai envie d'apprendre à stimuler ? Est-ce que cette partie du corps est sensible aux vibrations (tétens, gland, clitoris) ou pas (je préfère les mouvements de va-et-viens, les pincements).
- 2 Est-ce que j'ai des envies précises, par exemple : à utiliser seulement avec un·e partenaire, ou bien que en solo, ou bien est-ce que ça m'indiffère ?
- 3 Est-ce que je préfère un jouet qui va faire tout le travail à ma place, ou bien je veux garder le contrôle ? (par exemple : je veux le tenir et choisir la pression / pénétration, ou bien je préfère avoir les mains libres pour faire autre chose, par exemple, toucher mon clitoris ou mon pénis)
- 4 Est-ce que l'apparence de mon toy est importante pour moi ? Ou bien je m'en fiche, parce que ce qui compte, c'est l'efficacité !
- 5 Est-ce que mes valeurs (produit recyclable, faible impact sur la planète, production locale) entrent en ligne de compte dans mon choix ?
- 6 Quel budget je peux mettre ? (À deux, acheter un jouet coûte aussi moins cher).



## LEÇON N°4 : LES AVANTAGES DE PARTIR EN VACANCES AVEC UN JOUET PLUTÔT QU'AVEC UN HUMAIN :



### La taille compte

Un petit jouet sera toujours un bon allié si tu veux fermer tes bagages sans efforts. Heureusement, il existe plusieurs jouets qui offrent une version compacte !



### Il est étanche

Où que tu passes tes vacances, la température élevée t'invitera à te faire plaisir dans un environnement humide... mieux vaut que ton compagnon de voyage soit de la partie !



### Il est discret

Pas besoin de bâillonner ton toy ! parmi ceux qui vibrent, un grand nombre est désormais équipé de "smart silence" : un système qui réduit le bruit des vibrations au minimum. Et hop, un orgasme incognito !



### Il est beau

Transporter des sextoys dans ton bagage cabine est autorisé mais peut entraîner un contrôle de routine à l'aéroport. Cela se passera plus facilement si tu es à l'aise avec l'aspect général de ton jouet !

## EXERCICE D'APPLICATION : Que mettre dans ma valise ?



## LEÇON N°5 : LE CONSENTEMENT, C'EST SEXY !

Cet été, il se peut que tu te retrouves à draguer, être dragué·e, voire à faire du sexe avec de nouvelles personnes ! Alors pour un été sans souci, n'oublions pas les bases : avez-vous eu une conversation ouverte sur votre dernier contrôle de MST ? Avez-vous des moyens de réduire les risques d'infection (préservatifs, gants) ? Quelles sont les pratiques auxquelles vous souhaitez vous adonner, celles pour lesquelles vous donnez votre consentement, mais surtout les pratiques que vous refusez ?

Le consentement est un processus, pas une signature en bas de page. Vérifie régulièrement tes ressentis et ceux de ton·a partenaire, n'hésite pas à lui demander si tu peux faire quelque chose pour qu'il se sente encore mieux, et fais attention à poser tes questions de manière à lui laisser le choix : "C'est ok que je te touche ici ?" exige une réponse immédiate, alors que "J'ai trop envie de te toucher ici, si tu en as envie maintenant ou plus tard, tu sais où me trouver" donne plus d'options à la personne.

En réalité, loin de casser l'ambiance, tu peux construire tout un jeu de séduction sur la demande et le consentement mutuel !



### EXERCICE D'APPLICATION :

As-tu (ou tes ami·e·s) des phrases-clefs de consentement que tu aimes dire ou que tu aimes entendre ?

---

---

---

---

---

## LEÇON N°6 : LES IST, OU COMMENT PRENDRE UN RISQUE LIMITÉ

Les infections sexuellement transmissibles sont partout. Il y en a des bénignes que l'on ne remarque pas, des reloues qui nous grattent et nous font prendre des antibiotiques, des honteuses qui nous traumatisent et des dangereuses, desquelles on peut mourir.

### De façon générale, les bonnes pratiques c'est :

- Se faire tester régulièrement, surtout si l'on change souvent de partenaires
- Se laver les mains, prendre une douche si possible avant un rapport
- Utiliser des préservatifs sur un pénis ou un sextoys s'il est partagé, et le changer à chaque nouvelle pénétration
- Ne jamais passer de pratiques anales aux pratiques vaginales sans se nettoyer le visage, les doigts, le pénis ou le dildo
- Discuter avant le rapport de son état vis à vis des IST pour s'informer des risques encourus et éventuellement adapter ses pratiques
- Garder le contact si possible, pour s'informer si une infection émerge





Ici, on se réfère au travail de l'association belge lesbienne & bie Go To Gynéco, qui répertorie les pratiques sexuelles et les risques encourus, merci à elles !

	Embrasser	Masturbation Mutuelle	Sexe contre Sexe	Cunilingus	Anulingus	Échange de Sextoys	Pénétration vaginale	Pénétration anale	Fellation
<b>Herpès génital</b>	○	○	●	●	●	○	●	●	●
<b>Papillomavirus</b>		●	●	●	●	●	●	●	●
<b>Chlamydia</b>		○	●	○	○	○	●	●	○
<b>Trichomonas</b>		○	●	○	○	●	●		○
<b>Gonorrhée</b>		○	●	○	○	○	●	●	●
<b>Syphilis</b>	○	○	●	●	●	○	●	●	●
<b>Hépatite A</b>					●			●	
<b>Hépatite B</b>	○		●	●			●	●	●
<b>Hépatite C</b>			●				●		
<b>VIH / SIDA</b>			●	○			●	●	○

○ Risque Faible

○ Risque Moyen

● Risque élevé

● Risque avec du sang

○ Absence de données



## EXAMEN FINAL :

1 Qui se masturbe le plus ?

- Les français·e·s     Les allemand·e·s

2 Parmi ces positions, laquelle est la préférée des français·e·s ?

- La levrette     Le missionnaire     L'amazone

3 Quelle est la saison préférée des français·e·s pour faire du sexe ?

---

4 Citez les 4 endroits préférés des français·e·s pour faire du sexe ?

---

---

### + QUESTION BONUS

Combien de personnes (en%) aimeraient faire l'amour sur leur machine à laver plus souvent ?

---

*\*Données issues de l'AMORELIE Sexreport, étude menée par Trends Research en 2022 en France Métropolitaine, n=1000.*

Réponses  
1. Les allemand·e·s, 72% se masturbent au moins une fois par mois, contre  
2. La levrette\*  
3. L'été (64%)\*  
4. Au lit, à l'hôtel,  
sur le canapé, dans le bain / sous la douche  
Bonus: 13%



**ENVIE D'EN  
SAVOIR PLUS ?**  
rendez-vous sur  
**amorelie.fr :**



**15% de réduction**  
sur votre commande avec le code\* :

**SUMMER15**

*\*Valable du 01.06.2023 au 31.08.2023  
hors promotions déjà en cours.*

And don't forget:  
**SEXTOYS don't break hearts** 



@amorelie\_fr



AMORELIE France

**AMORELIE**