

+ de 200
Idées coquines
afin de
pimenter sa vie
intime



SEXOETCOUPLETHERAPIES.COM



Je suis Stéphanie Ohanessian, sexothérapeute et thérapeute de couple. Mon parcours a été marqué par des épreuves personnelles qui m'ont poussée à me questionner profondément. C'est dans cette remise en question que j'ai découvert ma vraie voie : accompagner l'humain dans ses questionnements et problèmes autour de sa sexualité. Je fais ce métier pour aider chacun à comprendre ses blocages, s'en libérer et retrouver un équilibre profond, durable.

J'ai créé un espace d'écoute et de bienveillance, pour aider chaque personne à se reconnecter à sa sexualité, à son énergie, à ses ressources. Ce qui m'anime : voir l'autre se relever, s'apaiser, et reprendre pleinement sa place dans sa vie.

Les idées coquines ce sont:

- Plus de 250 pratiques classées du plus soft au plus aventureux
- Des idées à tester seul·e, à deux ou plus, selon tes envies
- Une approche inclusive, bienveillante, sans jugement
- Un document qui t'aide à explorer ton corps, ton désir, tes limites à ton rythme

Et peut-être même... à mieux te connaître

En solo

Vous trouverez ci-dessous une liste d'activités à tester en solo. Amusez-vous !

Se réapproprier son corps

- 1- Caresser chaque partie de son pénis distinctement (testicules, hampe, frein etc...)
- 2- Caresser chaque partie de sa vulve distinctement (capuchon du clitoris, lèvres externes, méat urinaire etc.)
- 3- Caresser chaque partie de son vagin distinctement (entrée, point G etc.)
- 4- Se faire un strip-tease devant le miroir
- 5- Faire des photos érotiques (seul·e ou avec un·e pro)
- 6- Caresser chaque partie de son corps distinctement (zones érogènes ou non)
- 7- Se masturber devant un miroir en regardant chaque partie de son corps
- 8- Danse nu-e devant un miroir
- 9- Se masturber au ralenti
- 10- S'auto-masser (bougies de massage, crème pour le corps etc.)
- 11- Passer la journée nu-e
- 12- Goûter ses propres fluides (cyprine, sperme, squirt)
- 13- Explorer le « body tracing » (tracer des chemins lentement sur son corps)
- 14- Tester la rétention éjaculatoire (apprendre à jouir sans éjaculation)
- 15- Mettre de la lingerie sexy pour soi (les hommes aussi)



Ressentir son corps

- 16- Faire glisser un glaçon sur son corps
- 17- Effleurer son corps avec différentes matières (satin, soie, plume...)
- 18- Tester des huiles spéciales (pétillante, chauffante, comestible)
- 19- Se priver du toucher : cordes, menotte (faire très attention en solo)
- 20- Se priver de la parole : bâillon, ruban adhésif
- 21- Se priver de la vue bandeau et masque
- 22- Se priver de l'ouïe : casque avec musique érotique, boule quies
- 23- S'auto-lécher (poignet, doigts etc.)
- 24- Se masser les parties intimes avec une huile de massage qui est aussi un lubrifiant
- 25- Se visualiser en train de se masturber sans se toucher
- 26- Masser la prostate par l'extérieur (entre les bourses et l'anus)



Lire, regarder, écouter

- 27- Lire des récits érotiques
- 28- Écouter un podcast érotique
- 29- Regarder un film érotique féministe
- 30- Regarder une film pornographique féministe
- 31- Écrire des récits érotiques
- 32- Écrire tous ses fantasmes et revenir régulièrement sur sa liste
- 33- Construire son propre scénario érotique sur plusieurs jours
- 34- Faire une playlist érotique
- 35- Écouter une film porno (sans le regarder)
- 36- Écouter de l'hypnose érotique
- 37- Se filmer en train de se masturber
- 38- S'enregistrer (audio uniquement) en train de se masturber
- 39- S'écouter ou se regarder en train de se masturber (voir deux points ci-dessus)
- 40- Découvrir la méditation orgasmique
- 41- Dessiner/peindre des scènes érotiques



Avec des accessoires

- 42- Essayer des sextoys de différentes matières (bois, silicone, verre...)
- 43- Mettre des matières moulantes comme le latex
- 44- Tester la double pénétration (jouets dans le vagin, plug dans l'anus)
- 45- Tester les sextoys vibrants (existent aussi pour pénis)



La douleur érotique

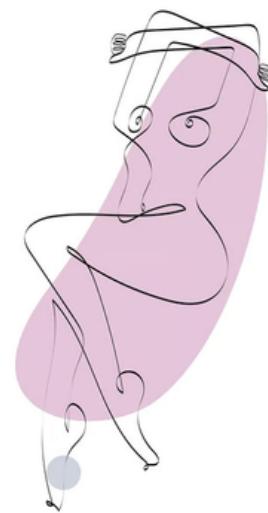
- 46- S'auto-donner des fessées (plus simple avec un paddle ou un fouet)
- 47- Se pincer les tétons (hommes compris)
- 48- Utiliser des pinces à tétons (vibrantes ou non)
- 49- Se pincer les lèvres (du bas) et/ou le clitoris
- 50- Se pincer les testicules et/ou le gland
- 51- Jouer avec des bougies basses températures (cire dont la température est à la limite de la brûlure)
- 52- Utiliser une roulette de wartenberg (roulette avec de petits picots) sur son propre corps

Sortir des sentiers battus

- 53- Faire appel à une camgirl/un camboy
- 54- Aller dans un club de striptease
- 55- Réserver un show privé dans un club de striptease
- 56- Réserver un show privé pour chez soi
- 57- Tester un cinéma érotique
- 58- Aller dans un love-shop
- 59- Participer à des ateliers de découverte sexuelle
- 60- Participer à des week-ends de découvertes sexuelles
- 61- Se réserver un massage tantrique
- 62- Tester le shibari (de manière encadrée)
- 63- Faire l'amour par message avec une personne que vous n'allez jamais rencontrer

Se masturber avec conscience

- 64- Se masturber en s'empêchant de gémir (sous-vêtements dans la bouche, bâillon etc.)
- 65- Se masturber dans une nouvelle position (debout, sur le ventre, jambes levées etc.)
- 66- Visualiser son plaisir se propager dans tout son corps pendant la masturbation
- 67- Se masturber en énonçant toutes les parties de son corps qu'on aime
- 68- Se masturber en "apesanteur" (dans l'eau, dans un hamac...)
- 69- Pratiquer le edging (arrêter de se masturber juste avant l'orgasme puis recommencer)
- 70- Se masturber, arrêter avant l'orgasme puis retourner à une autre occupation (edging ++)
- 71- Pratiquer le humping (se frotter à une surface pour se donner du plaisir). On peut varier les surfaces pour des sensations différentes (froid du lavabo par exemple)
- 72- Tester l'anal seul (doigts, plug...)

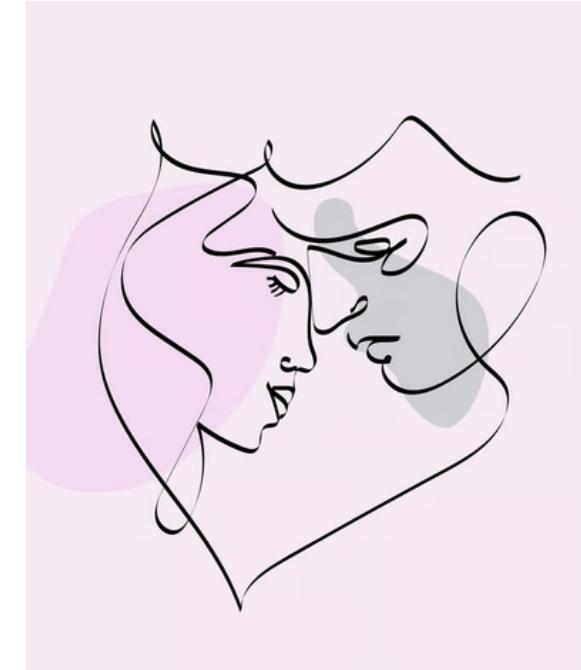


À deux ou plus...

Des activités à faire à deux, mais qui peuvent être explorées à plus. Amusez-vous !

Apprendre le corps de l'autre

- 73- Sentir les odeurs de l'autre (aisselle, aine, cheveux, nuque...)
- 74- Pratiquer des activités sensuelles sans objectif de sexe (massage, peau à peau...)
- 75- Lécher chaque partie du corps de l'autre distinctement
- 76- Effleurer le corps de l'autre avec différentes matières (satin, soi, plume...)
- 77- Masser l'autre avec des huiles chaudes (bougies de massage)
- 78- S'enduire mutuellement d'huile et se frotter à l'un à l'autre
- 79- Masser l'autre avec une partie du corps autre que les mains (seins, pubis...)
- 80- Caresser l'autre en énonçant toutes les parties de son corps qu'on aime
- 81- Déshabiller l'autre sans les mains
- 82- Passer une nuit dans une love room
- 83- Lécher les tétons de l'autre (homme compris)



Connaître vos zones intimes par cœur

- 84- Caresser chaque partie du corps de l'autre distinctement
- 85- Masser la prostate par l'extérieur (entre les bourses et l'anus)
- 85- Lécher la prostate par l'extérieur (entre les bourses et l'anus)
- 86- Masser la prostate par l'intérieur (doigts, plug...)
- 87- Caresser la zone G avec les doigts en crochet
- 88- Caresser le deep point avec les doigts en crochet inversé
- 89- Caresser chaque partie du pénis distinctement (testicules, hampe, frein etc.)
- 90- Sucer chaque partie du pénis distinctement (testicules, hampe, frein etc.)
- 91- Caresser chaque partie de la vulve distinctement (capuchon du clitoris, lèvres externes, méat urinaire)
- 92- Caresser chaque partie du vagin distinctement (entrée, point G etc.)
- 93- Lécher chaque partie de la vulve distinctement (capuchon du clitoris, lèvres externes, méat urinaire)
- 94- Mettre sa langue dans le vagin
- 95- Se laver mutuellement les parties intimes sous la douche ou dans le bain
- 96- Lécher l'anus de l'autre
- 97- Se lécher mutuellement l'anus

Ressentir vos corps

- 98- Faire glisser un glaçon sur les corps
- 99- Lécher/sucer avec de l'eau pétillante dans la bouche
- 100- Lécher/sucer avec de l'alcool fort dans la bouche, type vodka (avec modération)
- 101- Lécher/sucer avec un bonbon à la menthe dans la bouche (ou après un bain de bouche mentholé)
- 102- Faire goûter ses propres fluides à l'autre (cyprine, sperme, squirt)
- 103- Goûter les fluides de l'autre (cyprine, sperme, squirt)
- 104- Dessiner sur l'autre ou sur soi avec du chocolat fondu (chantilly ou autre !)
- 105- Masser l'autre et déraper sur ses zones intimes
- 106- Danse sensuellement l'un·e contre l'autre nu·es
- 107- Mettre de la lingerie sexy (les hommes aussi)
- 108- Se priver du toucher : corde, menotte, ruban adhésif, cravate
- 109- Se priver de la parole : bâillon, ruban adhésif, sous-vêtement de l'autre
- 110- Se priver de la vue : bandeau, masque
- 111- Se priver de l'ouïe : casque avec musique érotique, boule quies



Lire, regarder, écouter

- 112- Se lire des récits érotiques
- 113- Écouter un podcast érotique ensemble
- 114- Regarder un film érotique ensemble (porno féministe)
- 115- Écrire tous ses fantasmes sur des bouts de papier et en piocher à chaque rapport
- 116- S'envoyer des sextos, des photos érotiques, des vidéos érotiques, des vocaux érotiques
- 117- Se photographier mutuellement de manière érotique, faire des photos érotiques à deux (seul·es ou avec un·e pro)
- 118- Écrire à l'autre ou ensemble des récits érotiques
- 119- Se filmer en train de faire l'amour (de son point de vue ou avec une caméra fixe), filmer son partenaire en train de se masturber
- 120- S'enregistrer (audio uniquement) en train de faire l'amour, Enregistrer (audio uniquement) son partenaire en train de se masturber
- 121- S'écouter ou se regarder en train de se faire l'amour
- 122- Construire un scénario érotique sur plusieurs jours
- 123- Faire ensemble une playlist musicale érotique
- 124- Faire une playlist érotique pour la faire découvrir à l'autre
- 125- Écouter une film porno (sans le regarder)
- 126- Dessiner/peindre des scènes érotiques ensemble
- 127- Découvrir la méditation orgasmique en couple
- 128- Créer une œuvre d'art avec de la peinture pour corps

Jouer ensemble

129- Faire un jeu de société/jeu de carte érotique

130- Télécharger un jeu mobile érotique

131- Danser nu·e devant l'autre

132- Se déshabiller devant l'autre

133- Observer l'autre en train de se doucher (voyeurisme)

134- Chatouiller l'autre

135- S'échanger ses sous-vêtements

136- Passer la journée nu·es avec interdiction de se toucher avant le soir

137- Se chauffer par message toute la journée et se donner RDV le soir

138- Approcher ses lèvres les unes des autres sans jamais qu'elles se touchent

139- Jouer avec le travestissement (s'habiller avec des habits du sexe opposé)

140- Enlever discrètement un sous-vêtement dans un lieu public, devant son partenaire

141- Gémir plus fort que d'habitude pour exciter l'autre et s'autoexciter

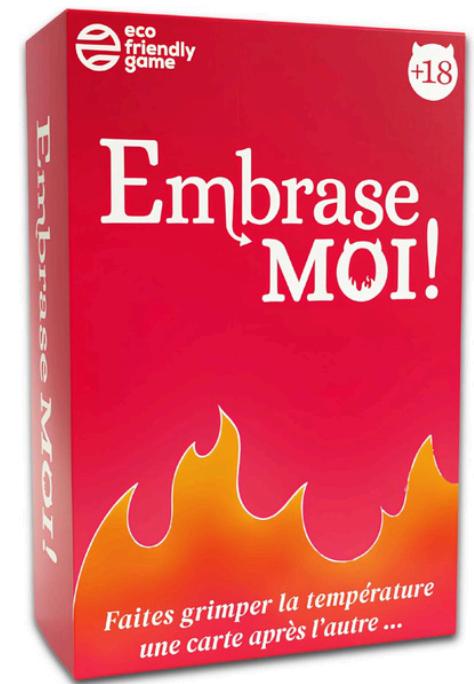
142- Oser tester ses fétichismes

143- Se raconter tout ce qu'on a envie de faire à l'autre puis retourner à une autre occupation (frustration ++)

144- Faire des jeux de rôles

145- S'embrasser sensuellement en s'interdisant d'aller plus loin (le premier qui craque a un gage)

146- Se raconter ses fantasmes comme si on allait les faire à l'instant (ils peuvent être chuchotés à l'oreille)



Avec des accessoires

147- Essayer des sextoys de différentes matières (bois, silicone, verre...)

148- Mettre des matières moulantes comme le latex

149- Tester les gloss pétillants (baisers, fellation, cunnilingus etc.)

150 Tester plusieurs sortes d'huile (pétillante, chauffante, comestible)

151- Masser les parties intimes avec une huile de massage qui est aussi un lubrifiant

152- Faire couler le jus d'un fruit sur l'autre pour un léchage sucré

153- Manger ou boire un liquide sur le corps de l'autre

154- Utiliser un sextoy qui se contrôle à distance dans un lieu public

La douleur et la domination érotique

Le BDSM n'est pas une pratique à tester sans préparation préalable. Je ne peux que vous inciter à vous renseigner à fond et de vous mettre d'accord sur un cadre avant tout essai.

- 155- Prendre des cours d'initiation au BDSM
- 156- Utiliser une roulette de wartenberg (roulette avec de petits picots) sur le corps de l'autre
- 157- Tester les laisses et colliers
- 158- Jouer avec une cage de chasteté
- 159- Empêcher l'autre de gémir (sous-vêtements dans la bouche, bâillon, ruban adhésif)
- 160- Jouer avec des bougies basses températures (cire dont la température est à la limite de la brûlure)
- 161- Essayer l'électrostimulation (bâton, plug, anneaux envoyant des impulsions électriques)
- 162- Tester l'humiliation (par les mots, les gestes, le ton etc.)
- 163- Donner des fessées en testant différents accessoires (fouet, paddle, ceinture, règle, martinet...)
- 164- Fouetter d'autres parties du corps (ventre, sein, pubis, dos...)
- 165- Jouer à tirer les cheveux de l'autre avec différentes intensités
- 166- Jouer avec une barre d'écartement
- 167- Pincer les lèvres (du bas) et/ou le clitoris
- 168- Pincer les testicules et/ou le gland
- 169- Demander/donner l'autorisation pour jouir (ou pas !)
- 170- Cracher sur le corps de l'autre, sur ses parties intimes ou dans sa bouche
- 171- Prendre le corps de l'autre pour un meuble (forniphilie)
- 172- Essayer le fisting (mettre sa main entièrement dans le rectum ou le vagin)
- 173- Tester l'asphyxie érotique (avec énormément de précaution)
- 174- Gifler son/sa partenaire
- 175- Bifler son partenaire (gifle avec le pénis)
- 176- Attacher son partenaire et se masturber devant lui pendant plusieurs minutes
- 177- Attacher l'autre à une croix de Saint-André
- 178- Passer une nuit dans une love room avec un donjon
- 179- Pincer les tétons de l'autre (homme compris)
- 180- Utiliser des pinces à tétons (vibrantes ou non)
- 181- Tester le « dirty talk » et le « trash talk »
- 182- Enfermer son partenaire dans une cage BDSM
- 183- Mettre des bijoux de corps (les hommes aussi !) qui peuvent se transformer en fouet ou en collier d'étranglement
- 184- Utiliser la récompense/punition ("si tu me fais jouir en moins de 5 minutes, je m'occupe de toi")
- 185- Donner des ordres ("Fais tout ce que je te demande")



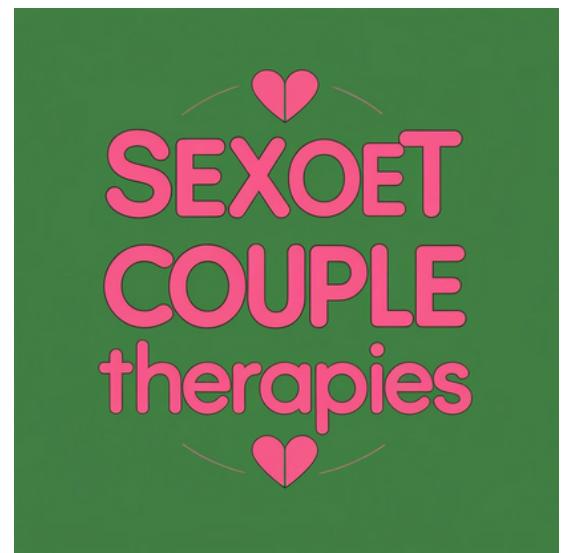
Sortir des sentiers battus

- 186- Faire appel à une camgirl/un camboy
- 187- Aller dans un club de striptease ensemble
- 188- Acheter un show privé dans un club de striptease
- 189- Acheter un show privé chez soi
- 190- Tester un cinéma érotique
- 191 - Aller dans un love-shop (en ligne ou en présentiel)
- 192- Participer à des ateliers de découverte sexuelle
- 193- Participer à des week-ends de découvertes sexuelles
- 194- Tester l'urophilie (jeux érotiques avec l'urine)
- 195- Tester la scatophilie/coprophilie (jeux érotiques avec les excréments)
- 196- Tester de nouvelles positions avec un siège tantra
- 197- S'offrir un massage tantrique en couple
- 198- Aller en club ou sauna libertin sans projet d'échangisme
- 199- Se donner RDV dans un bar et se draguer comme si on ne se connaissait pas
- 200- Tester le shibari (de manière encadrée)

Faire l'amour avec conscience

- 201- Essayer une nouvelle position que vous ne connaissez pas
- 202- Faire du face-sitting (s'asseoir sur la tête de son partenaire pour un cunnilingus ou anulingus)
- 203- Pénétrer la bouche de l'autre (en étant au-dessus de l'autre)
- 204- Pratiquer le edging (calmer le jeu juste avant l'orgasme puis recommencer)
- 205- Faire l'amour devant un miroir
- 206- Tester la double pénétration (deux jouets, ou pénis + jouet)
- 207- Tester la sodomie avec la personne sodomisée au-dessus (elle a donc le contrôle)
- 208- Faire l'amour au ralenti
- 209- Se masturber mutuellement, Se masturber l'un en face de l'autre
- 210- Frotter son sexe sur différentes partie du corps de l'autre (cuisses, seins, joues, aisselles...)
- 211- Visualiser son plaisir se propager dans tout son corps pendant l'amour
- 212- Faire l'amour dans des pièces inédites de la maison (ou du jardin)
- 213- Éjaculer/squirter sur le corps de l'autre et trouver les zones les plus excitantes où le faire
- 214- Faire l'amour en "apesanteur" (dans l'eau, dans un hamac...)
- 215- Mettre un coussin sous le bassin lors de la pénétration
- 216- Faire l'amour en s'interdisant la pénétration
- 217- Parler des effets de l'autre sur notre corps ("je suis trempée", "tu me rends dur")





Réserver
un rendez-vous découverte
gratuit
de 30 minutes
sur [Sexoetcoupletherapies.com](https://www.sexoetcoupletherapies.com/booking-calendar/s%C3%A9ance-d%C3%A9couverte-gratuite-individuelle?referral=service_list_widget)

https://www.sexoetcoupletherapies.com/booking-calendar/s%C3%A9ance-d%C3%A9couverte-gratuite-individuelle?referral=service_list_widget