

	COMMUNICATION SUR L'ENTENTE SEXUELLE
RSC 4.1.	NOM : _____ Prénom : _____
Objectif	Ce questionnaire permet d'évaluer le niveau de dialogue du couple concernant le domaine sexuel et de comprendre comment mieux communiquer dans cet important aspect de la vie du couple.
Consignes	<p>1°) Examinez chaque question et donnez la réponse que vous pensez la plus appropriée en ce moment (non pas comme vous le feriez après réflexion ou comme vous auriez répondu la semaine dernière).</p> <p>2°) Ne consultez pas votre partenaire pendant que vous remplissez le questionnaire.</p> <p>3°) Pour que cet exercice atteigne son but, il est indispensable que vos réponses soient aussi franches et sincères que possible. Cependant sentez-vous libre de ne pas répondre aux questions qui vous paraissent choquantes.</p> <p>4°) Si votre conseiller vous le propose, partagez vos réponses avec votre partenaire, en essayant de déterminer les zones où vous pourriez améliorer votre sexualité.</p>

Non, Pas vraiment 1	2	3	4	Oui, Tout à fait 5
---------------------------	---	---	---	--------------------------

1. Nous parlons volontiers ensemble de notre vie sexuelle	1	2	3	4	5
2. Nous ne tournons pas « autour du pot » et parlons franchement de sexualité	1	2	3	4	5
3. Mon/ma partenaire est capable de me parler ouvertement de sa sexualité	1	2	3	4	5
4. Je suis capable d'aborder librement le thème de la sexualité avec mon/ma partenaire	1	2	3	4	5
5. Je n'ai pas de difficulté à écouter mon/ma partenaire quand il/elle voudrait parler de choses concernant la sexualité	1	2	3	4	5
6. Mon/ma partenaire n'a pas de peine à m'écouter quand j'aimerais lui parler de choses concernant la sexualité	1	2	3	4	5
7. Je parviens à transmettre à mon/ma partenaire ce qui me choque sur le plan de la sexualité	1	2	3	4	5

8. Mon/ma partenaire me transmet facilement ce qui le/la choque sur le plan de la sexualité	1	2	3	4	5
9. Il m'est plus facile et naturel de parler de sexualité avec mon/ma partenaire qu'avec une tierce personne (professionnel de la santé, psy, ami/e proche...)	1	2	3	4	5
10. Nous n'avons pas de divergences d'opinion à propos de nos relations sexuelles	1	2	3	4	5
11. Nous sommes d'accord au sujet de la méthode contraceptive que nous utilisons en ce moment	1	2	3	4	5
12. Nous sommes d'accord à propos de la fréquence de nos rapports sexuels	1	2	3	4	5
13. Nous nous informons volontiers au sujet de notre libido	1	2	3	4	5
14. Je pense que mon/ma partenaire connaît vraiment mes besoins sexuels	1	2	3	4	5
15. Je pense que mon/ma partenaire connaît ses propres besoins sexuels	1	2	3	4	5
16. Je pense que je connais bien les besoins sexuels de mon/ma partenaire	1	2	3	4	5
17. Mon/ma partenaire me révèle ses véritables besoins sexuels	1	2	3	4	5
18. Nous parlons volontiers ensemble de certaines de nos sensations physiques	1	2	3	4	5
19. Nous nous témoignons réciproquement notre tendresse	1	2	3	4	5
20. Il ne m'est pas difficile d'inviter mon/ma partenaire à faire l'amour	1	2	3	4	5
21. Nous nous communiquons facilement notre état personnel avant de faire l'amour	1	2	3	4	5
22. Ça ne me gêne pas que mon/ma partenaire me parle avant une relation sexuelle	1	2	3	4	5
23. Nous parlons ensemble des possibilités d'améliorer la qualité de nos rapports sexuels	1	2	3	4	5
24. Nous sommes capables d'envisager ensemble d'introduire des variations dans notre pratique sexuelle	1	2	3	4	5
25. J'accepte volontiers des suggestions de mon/ma partenaire, qui vont modifier nos habitudes sexuelles	1	2	3	4	5

26. Mon/ma partenaire accepte volontiers des suggestions de ma part qui vont modifier nos habitudes sexuelles	1	2	3	4	5
27. Je n'hésite pas à faire connaître mes besoins de caresses à mon/ma partenaire	1	2	3	4	5
28. Personnellement, je ne trouve pas difficile de faire comprendre à mon/ma partenaire ce que j'aime ou n'aime pas dans la relation sexuelle	1	2	3	4	5
29. Je suis capable de communiquer ma déception à mon/ma partenaire, quand quelque chose n'a pas bien fonctionné dans notre rapport sexuel	1	2	3	4	5
30. Quand j'ai eu un plaisir particulier dans notre relation sexuelle, j'aime faire part de mon contentement à mon/ma partenaire	1	2	3	4	5
31. Quand mon/ma partenaire a eu un plaisir particulier dans notre relation sexuelle, il/elle me l'exprime	1	2	3	4	5
32. Il m'arrive de me refuser à mon/ma partenaire et ça ne me dérange pas ; ça me paraît normal	1	2	3	4	5
33. Si c'est mon/ma partenaire qui se refuse à moi, cela ne le/la dérange pas ; ça lui paraît normal	1	2	3	4	5
34. Si l'un de nous se refuse à l'autre, ça ne dérange pas l'autre ; ça lui paraît normal	1	2	3	4	5
35. Cela ne me gêne pas de demander à mon/ma partenaire des attouchements ou des caresses spéciales que j'aime particulièrement	1	2	3	4	5
36. Mon/ma partenaire peut me demander de faire ce qui lui plaît particulièrement dans la sexualité et je le lui fais volontiers	1	2	3	4	5
37. Nous évoquons ensemble les situations ou relations extérieures au couple, qui pourraient créer pour nous un danger entraînant par exemple une relation sexuelle hors couple	1	2	3	4	5
38. Nous n'avons pas fait de mystères au sujet de nos éventuelles relations sexuelles antérieures	1	2	3	4	5
39. Je ne me sens pas mal à l'aise ou coupable par rapport à mes relations sexuelles antérieures	1	2	3	4	5
40. Nous avons déjà évoqué l'idée que nous pourrions, en cas de difficulté, aller consulter une personne « neutre » qui pourrait nous conseiller dans ce domaine de la sexualité	1	2	3	4	5

Tabelle d'évaluation du test de communication sur la sexualité, voir page suivante.

Petite tablette d'évaluation du test de communication sur l'entente sexuelle

Si vous le souhaitez, mais ce n'est pas une obligation, vous pouvez calculer votre taux de communication sur la sexualité en additionnant le nombre de points que vous avez donné dans les colonnes de droite.

1. Si vous obtenez de 161 à 200 points, vous avez établi une bonne communication dans le domaine de la sexualité. Vous parvenez à établir un équilibre harmonieux autant dans le domaine de la pratique que dans la conception de votre sexualité. Continuez à partager régulièrement sur ces questions d'intimité et ne laissez pas les habitudes et la routine s'installer.
2. Si vous obtenez de 121 à 160 points, vous avez établi des bases de dialogue pour une bonne sexualité et avez pu résoudre un bon nombre de questions ; mais il reste des domaines où vous pourriez continuer à chercher une plus grande satisfaction. Osez aborder les questions non résolues, même si vous avez l'impression de vous être déjà beaucoup ouvert sur ces questions d'intimité. Cela vaut la peine de refaire un bon projet de sexualité.
3. Si vous obtenez de 81 à 120 points, vous avez déjà pu vous communiquer certains aspects de votre sexualité, mais il subsiste des lacunes dans votre partage et sans doute des frustrations dans votre pratique. Vous pourriez reprendre courageusement le dialogue à propos de questions non résolues ou non soulevées de votre couple. Ne soyez pas timides et osez rouvrir le dossier sexualité ensemble !
4. Si vous obtenez de 40 à 80 points, la question de la vie sexuelle et de votre entente dans ce domaine reste un domaine d'insatisfaction, un terrain à risques, ou peut-être simplement un feu qui s'éteint. Nous vous encourageons à (re)parler de ce sujet important pour votre couple, voire de (re)commencer à échanger avec l'aide d'une tierce personne : quelqu'un en qui vous avez confiance, mais pas forcément un/e ami/e qui est parfois mal placé/e pour conseiller dans ce domaine d'intimité.