

Il est très important de pouvoir parler en couple de sexualité. Ce test vous donne l'occasion de faire le point sur l'état de votre dialogue concernant le domaine sexuel. Cela vous permettra de mieux comprendre comment communiquer et devrait vous donner de nouvelles idées pour améliorer votre entente dans ce domaine. Sentez-vous libre de ne pas répondre aux questions qui vous paraissent choquantes.

Quelques consignes :

- a) répondez à chaque question aussi spontanément que possible et comme vous le ressentez sur le moment (non pas comme vous le feriez après réflexion ou comme vous auriez répondu la semaine dernière).
- b) Ne consultez pas votre conjoint pendant le test. Vous pourrez en parler ensemble, lorsque vous aurez tous deux, répondu indépendamment l'un de l'autre.
- c) Pour que cet exercice atteigne son but, il est indispensable que vos réponses soient aussi franches et sincères que possible.
- d) Choisissez la réponse qui vous semble le mieux convenir à votre situation actuelle. Il n'existe pas à proprement parler des bonnes et des mauvaises réponses. Simplement au bout de l'exercice, comparez vos réponses et discutez-en.

---

	Oui, Habituellement	Ça arrive Parfois	Non Rarement
1. Parlez-vous ensemble de votre vie sexuelle ?	+	+/-	--
2. Avez-vous des divergences d'opinion à propos de votre relation sexuelle ?	+	+/-	--
3. Votre conjoint parle-t-il/elle ouvertement de sexualité ?	+	+/-	--
4. Informez-vous votre conjoint de ce qui vous choque sexuellement ?	+	+/-	--
5. Vous sentez-vous coupable ou mal à l'aise à cause de relations sexuelles antérieures ?	+	+/-	--
6. Vous est-il plus facile de parler de sexualité avec une tierce personne qu'avec votre conjoint ?	+	+/-	--
7. Connaissez-vous réciproquement vos sentiments au sujet de la méthode contraceptive que vous utilisez en ce moment ?	+	+/-	--

8. Vous est-il difficile d'inviter votre conjoint à faire l'amour ?	+	+/--	--
9. Parlez-vous ensemble des possibilités d'améliorer la qualité de vos rapports sexuels ?	+	+/--	--
10. Etes-vous en désaccord avec votre conjoint à propos de la fréquence de vos rapports sexuels ?	+	+/--	--
11. Pensez-vous que votre conjoint connaisse vraiment vos besoins sexuels ?	+	+/--	--
12. Votre conjoint a-t-il/elle de la peine à connaître ses propres besoins dans ce domaine ?	+	+/--	--
13. Évitez-vous de parler ensemble de certaines de vos sensations physiques ?	+	+/--	--
14. Votre conjoint vous révèle-t-il/elle ses besoins sexuels ?	+	+/--	--
15. Parlez-vous ensemble avant l'acte d'amour ?	+	+/--	--
16. Est-ce que ça vous gêne que votre conjoint vous parle avant l'acte d'amour ?	+	+/--	--
17. Envisagez-vous ensemble la possibilité d'introduire plus de variations dans votre relation amoureuse ?	+	+/--	--
18. Vous témoignez-vous réciproquement votre tendresse ?	+	+/--	--
19. Hésitez-vous à faire connaître vos besoins de caresses à votre conjoint ?	+	+/--	--
20. Parlez-vous ensemble de situations ou de relations extérieures au couple, qui pourraient créer pour vous un danger sexuel (une tentation) ?	+	+/--	--
21. Communiquez-vous votre déception à votre conjoint, quand quelque chose n'a pas bien fonctionné dans votre rapport ?	+	+/--	--
22. Vous serait-il difficile d'accepter des suggestions de votre conjoint, visant à améliorer votre relation amoureuse ?	+	+/--	--

23. Votre conjoint aurait-il/elle de la peine à accepter de telles suggestions de votre part ?	+	+/--	--
24. Vous est-il difficile d'écouter votre conjoint quand il/elle voudrait parler de choses concernant la sexualité ?	+	+/--	--
25. Votre conjoint a-t-il/elle de la peine à vous écouter quand vous, vous aimeriez parler de ces choses ?	+	+/--	--
26. Est-ce que ça vous dérange de vous refuser à votre conjoint ?	+	+/--	--
27. Et si c'est votre conjoint qui se refuse à vous, cela vous choque-t-il ?	+	+/--	--
28. Faites-vous connaître votre joie à votre conjoint, lorsque vous avez eu particulièrement de plaisir dans votre relation sexuelle ?	+	+/--	--
29. Votre conjoint vous exprime-t-il/elle sa joie à ce sujet ?	+	+/--	--
30. Cela vous gêne-t-il de demander à votre conjoint des attouchements ou des caresses que vous aimez particulièrement ?	+	+/--	--
31. Votre conjoint vous demande-t-il/elle de faire ce qui lui plaît particulièrement dans ce domaine ?	+	+/--	--
32. Tournez-vous « autour du pot » au lieu de parler clairement de sexualité ?	+	+/--	--
33. Trouvez-vous difficile de faire comprendre à votre conjoint ce que vous aimez dans la relation sexuelle ?	+	+/--	--
34. En cas de difficulté, avez-vous évoqué l'idée de consulter une personne « neutre » qui pourrait vous conseiller dans ce domaine ?	+	+/--	--