

Consignes :

- a) Corrigez votre test d'entente sexuelle avec les chiffres proposés dans la table
- b) Établissez votre total de points
- c) Si vous obtenez de 81 à 102 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 s'installer.
- d) Si vous obtenez de 61 à 80 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 entamer les questions non résolues, même si vous avez l'impression de vous être déjà beaucoup ouvert sur ces questions d'intimité.
- e) Si vous obtenez de 41 à 60 points, vous avez déjà pu vous communiquer certains aspects de votre sexualité, mais il subsiste des lacunes dans votre partage. Vous pourriez reprendre courageusement le dialogue dans des questions non résolues ou non soulevées de votre couple. Ne soyez pas timides et osez rouvrir le dossier sexualité ensemble.
- f) Si vous obtenez de 0 à 40 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 suggérons de reparler de certaines questions, voire même 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 sont parfois mal placés pour conseiller dans ce domaine d'intimité.

	Oui, Habituellement	Ça arrive Parfois	Non Rarement
1. Parlez-vous ensemble de votre vie sexuelle ?	3	2	0
2. Avez-vous des divergences d'opinion à propos de votre relation sexuelle ?	0	1	3
3. Votre conjoint parle-t-il/elle ouvertement de sexualité ?	3	2	0
4. Informez-vous votre conjoint de ce qui vous choque sexuellement ?	3	1	0
5. Vous sentez-vous coupable ou mal à l'aise à cause de relations sexuelles antérieures ?	0	1	3
6. Vous est-il plus facile de parler de sexualité avec une tierce personne qu'avec votre conjoint ?	0	1	3

7. Connaissez-vous réciproquement vos sentiments au sujet de la méthode contraceptive que vous utilisez en ce moment ?	3	2	0
8. Vous est-il difficile d'inviter votre conjoint à faire l'amour ?	0	1	3
9. Parlez-vous ensemble des possibilités d'améliorer la qualité de vos rapports sexuels ?	3	2	0
10. Etes-vous en désaccord avec votre conjoint à propos de la fréquence de vos rapports sexuels ?	0	1	3
11. Pensez-vous que votre conjoint connaisse vraiment vos besoins sexuels ?	3	2	0
12. Votre conjoint a-t-il/elle de la peine à connaître ses propres besoins dans ce domaine ?	0	1	3
13. Evitez-vous de parler ensemble de certaines de vos sensations physiques ?	0	1	3
14. Votre conjoint vous révèle-t-il/elle ses besoins sexuels ?	3	2	0
15. Parlez-vous ensemble avant l'acte d'amour ?	3	2	0
16. Est-ce que ça vous gêne que votre conjoint vous parle avant l'acte d'amour ?	0	1	3
17. Envisagez-vous ensemble la possibilité d'introduire plus de variations dans votre relation amoureuse ?	3	2	1
18. Vous témoignez-vous réciproquement votre tendresse ?	3	2	0
19. Hésitez-vous à faire connaître vos besoins de caresses à votre conjoint ?	0	1	3
20. Parlez-vous ensemble de situations ou de relations extérieures au couple, qui pourraient créer pour vous un danger sexuel (une tentation) ?	3	2	0
21. Communiquez-vous votre déception à votre conjoint, quand quelque chose n'a pas bien fonctionné dans votre rapport ?	3	1	0

22. Vous serait-il difficile d'accepter des suggestions de votre conjoint, visant à améliorer votre relation amoureuse ?	0	1	3
23. Votre conjoint aurait-elle de la peine à accepter de telles suggestions de votre part ?	0	2	3
24. Vous est-il difficile d'écouter votre conjoint quand il/elle voudrait parler de choses concernant la sexualité ?	0	1	3
25. Votre conjoint a-t-il/elle de la peine à vous écouter quand vous, vous aimeriez parler de ces choses ?	0	1	3
26. Est-ce que ça vous dérange de vous refuser à votre conjoint ?	0	1	3
27. Et si c'est votre conjoint qui se refuse à vous, cela vous choque-t-il ?	0	1	3
28. Faites-vous connaître votre joie à votre conjoint, lorsque vous avez eu particulièrement de plaisir dans votre relation sexuelle ?	3	2	0
29. Votre conjoint vous exprime-t-il/elle sa joie à ce sujet ?	3	2	0
30. Cela vous gêne-t-il de demander à votre conjoint des attouchements ou des caresses que vous aimez particulièrement ?	0	1	3
31. Votre conjoint vous demande-t-il/elle de faire ce qui lui plaît particulièrement dans ce domaine ?	3	2	0
32. Tournez-vous « autour du pot » au lieu de parler clairement de sexualité ?	0	1	3
33. Trouvez-vous difficile de faire comprendre à votre conjoint ce que vous aimez dans la relation sexuelle ?	0	1	3
34. En cas de difficulté, avez-vous évoqué l'idée de consulter une personne « neutre » qui pourrait vous conseiller dans ce domaine ?	3	1	0