# Satisfaction sexuelle et bien-être intime

*Ce questionnaire a pour objectif de favoriser une réflexion personnelle autour de la satisfaction sexuelle.*
*Il ne s'agit pas d'un outil d'évaluation médicale, mais d'un support de prise de conscience.*

*Les réponses sont confidentielles et destinées uniquement à votre propre réflexion.*
*Prenez le temps d'y répondre avec sincérité et douceur envers vous-même.*

**1.Lorsque vous pensez à votre vie sexuelle, vous ressentez avant tout :**
A. De la curiosité, du plaisir et un certain élan de vie.
B. Une forme de routine, de distance ou de désintérêt.
C. De la frustration, du stress ou un sentiment d'échec.

**2. Pendant les moments intimes, vous êtes plutôt :**
A. Présent·e à vos sensations et à l'échange.
B. Distrait·e ou mentalement ailleurs.
C. Dans le contrôle ou la crainte de ne pas y parvenir.

**3. Exprimer vos besoins ou vos envies vous semble :**
A. Naturel et fluide.
B. Parfois inconfortable.
C. Difficile ou impossible.

**4. Le plaisir représente pour vous :**
A. Une dimension importante de votre équilibre personnel.
B. Un moment agréable mais secondaire.
C. Une source de tension ou de questionnement.

**5. Votre rapport à votre corps est plutôt :**
A. Bienveillant, globalement positif.
B. Neutre ou parfois critique.
C. Distant, conflictuel ou insatisfaisant.

**6. Dans votre relation à l'autre (ou à vous-même si vous êtes seul·e) :**
A. Vous ressentez de la complicité et une bonne communication.
B. Vous observez parfois un décalage ou une lassitude.
C. Vous percevez de la frustration ou un manque d'écoute.

**7. Si vous deviez qualifier votre sexualité actuelle :**
A. Épanouissante.
B. En sommeil.
C. En tension.

**8. Lorsque vous pensez au plaisir, vous vous dites :**
A. "Il fait partie de mon équilibre et de ma vitalité."
B. "J'aimerais m'y reconnecter davantage."
C. "C'est une dimension compliquée pour moi."

🌸 **Majorité de A** – Sexualité épanouie
Votre vie intime semble vécue dans la confiance, l'écoute et la curiosité.
Vous avez développé une bonne connaissance de vous-même et de vos besoins.
Continuez à cultiver cette harmonie : elle soutient votre vitalité, votre estime et vos relations.

🌷 **Majorité de B** – Sexualité en veille
Votre sexualité semble avoir perdu un peu de sa place dans votre vie.
Fatigue, stress ou rythme de vie peuvent y contribuer.
Il ne s'agit pas d'un désintérêt durable, mais d'un signal doux pour reprendre contact avec vos besoins et vos envies.

🌹 **Majorité de C** – Sexualité en tension
Votre rapport à l'intimité semble traverser des blocages, du contrôle ou de la frustration.
Ces expériences ne traduisent pas un « problème », mais un besoin de sécurité et d'expression.
Accompagner ces difficultés avec bienveillance permet souvent de retrouver confiance et plaisir.

Sandra Frieden - Sexothérapeute
sandra-frieden-sexotherapeute.com