

# Auto-évaluation de l'hyposexualité

## Un outil d'exploration personnelle, sans diagnostic ni étiquette

Cette auto-évaluation est proposée comme un **temps de réflexion intime**.

Elle ne remplace pas un avis médical ni un accompagnement thérapeutique.

Elle vise à mieux comprendre votre rapport au désir sexuel **aujourd'hui**, dans votre réalité actuelle.

Répondez spontanément, sans chercher la “bonne” réponse.

Il n'y a que la vôtre.

### 1. Rapport au désir

- Ces derniers temps, le désir sexuel est présent dans ma vie
  - très rarement
  - rarement
  - parfois
  - souvent
  - très souvent
- Je ressens de l'envie ou de la curiosité pour l'intimité sexuelle
  - jamais
  - rarement
  - parfois
  - souvent
  - presque toujours
- L'absence ou la baisse de désir me questionne ou me fait souffrir
  - pas du tout
  - un peu
  - modérément
  - beaucoup

### 2. Corps et sensations

- Je me sens à l'aise dans mon corps
  - pas du tout
  - peu
  - moyennement
  - plutôt
  - totalement
- La fatigue, les douleurs ou l'état de mon corps influencent mon désir
  - jamais
  - parfois
  - souvent
  - très souvent
- J'ai du mal à ressentir du plaisir corporel
  - jamais
  - parfois
  - souvent
  - presque toujours

### 3. Émotions et état intérieur

- Le stress, la charge mentale ou les préoccupations envahissent mon espace intime
  - pas du tout
  - un peu
  - souvent
  - très souvent
- Je ressens de la pression ou des attentes autour de la sexualité
  - jamais
  - parfois
  - souvent
  - très souvent
- La sexualité est associée à des émotions désagréables (peur, honte, obligation)
  - jamais
  - parfois
  - souvent
  - presque toujours

### 4. Relation et contexte

- Je me sens en sécurité émotionnelle dans ma relation actuelle (si concerné·e)
  - pas du tout
  - peu
  - moyennement
  - plutôt
  - totalement
- J'arrive à exprimer mes besoins et mes limites
  - jamais
  - parfois
  - souvent
  - toujours
- Le désir est différent selon le contexte ou la personne
  - pas du tout
  - un peu
  - beaucoup

## 5. Histoire et vécu

- Des expériences passées influencent encore ma sexualité aujourd'hui
  - pas du tout
  - un peu
  - beaucoup
  - énormément
- J'ai parfois l'impression d'être déconnecté·e de mon désir
  - jamais
  - parfois
  - souvent
  - presque toujours

### Comment interpréter cette auto-évaluation ?

Si plusieurs réponses indiquent :

- une **baisse persistante du désir**
- une **souffrance personnelle ou relationnelle**
- une **pression autour de la sexualité**  
alors il peut être précieux de **ne pas rester seul·e avec ces questions**.

L'hyposexualité n'est pas un défaut.

C'est souvent un **signal**, une adaptation, une protection.

### Pour aller plus loin

Un accompagnement en sexothérapie permet d'explorer :

- ce que votre désir exprime aujourd'hui
- les liens entre corps, émotions et relation
- une sexualité plus libre, respectueuse et alignée

[sandra-frieden-sexothapeute.com](http://sandra-frieden-sexothapeute.com)