

Yvon Dallaire Psychologue Inc

Psychologue – Auteur – Conférencier – Formateur

Test de satisfaction sexuelle

Le test de satisfaction sexuelle consiste à évaluer votre degré de satisfaction à propos de 25 items à l'aide de l'échelle suivante :

0. Très insatisfait 1. Peu satisfait 2. Neutre 3. Satisfait 4. Très satisfait.

1. Mon partenaire est suffisamment tendre et affectueux lors de nos rapports intimes. _____
2. Mon partenaire est suffisamment attentif à mes envies et à mes besoins lors de nos relations sexuelles. _____
3. En dehors de nos relations sexuelles, nous prenons toujours du temps pour parler de nos rapports sexuels. _____
4. Je suis capable de dire ce que j'aime et ce que je n'aime pas chez mon partenaire au sujet de nos rapports sexuels. _____
5. Je suis satisfait(e) de la fréquence de nos rapports sexuels. _____
6. Je suis satisfait(e) de la qualité de nos rapports sexuels. _____
7. Je suis satisfait(e) de nos moments de tendresse hors sexualité. _____
8. Lorsque nous sommes en vacances, nous privilégions davantage la sexualité. _____
9. Lors de nos rapports sexuels, nous consacrons beaucoup d'importance aux préliminaires _____
10. Lors de nos rapports intimes, nous essayons de varier les positions sexuelles. _____
11. Mon partenaire est capable de comprendre ce qui me fait plaisir durant l'acte sexuel. _____
12. Je suis capable de comprendre les envies, les besoins et les désirs de mon partenaire lors de nos relations sexuelles. _____
13. Je suis ouvert(e) aux fantasmes sexuelles. _____
14. Mon partenaire est ouvert(e) aux fantasmes sexuelles. _____
15. J'aime voir mon partenaire nu(e). _____
16. Je suis suffisamment motivé(e) pour travailler sur ma sexualité, seul(e) et avec mon partenaire. _____
17. Lors de nos rapports sexuels, il nous arrive de nous masturber l'un l'autre. _____
18. Dans une relation de couple, j'estime que la sexualité doit avoir une place importante. _____
19. Lors de nos rapports sexuels, je suis capable de partager et de réaliser mes fantasmes. _____
20. Lors de nos rapports sexuels, mon partenaire est capable de partager ses fantasmes. _____
21. D'une façon générale, dans notre couple, le climat est suffisamment érotique. _____
22. Lors de nos relations sexuelles, je suis capable de lâcher prise et de m'abandonner à mon partenaire. _____
23. Pour moi, la sexualité, « ça s'apprend, ça se comprend et ça se travaille ». _____
24. Je sais que les relations sexuelles ne peuvent pas toujours être de la même qualité et de la même intensité. _____
25. Nous nous endormons rarement sans un geste d'amour ou d'affection. _____

Faites le total = ____ %. Le chiffre obtenu vous donne votre taux de satisfaction sexuelle en pourcentage. Plus celui-ci est élevé et plus vous vivez en couple depuis longtemps, plus vous êtes satisfaits de votre sexualité en couple.

Interprétation sommaire des résultats :

- 76 à 100 % : couple très satisfait de sa sexualité, surtout si près de 100%.
- 51 à 75 % : couple satisfait de sa sexualité, avec des hauts et des bas, mais attention si près de 51 %.
- 25 à 50 % : couple peu satisfait de sa sexualité et qui risque de l'être de plus en plus.
- 0 à 25 % : couple très peu satisfait de sa sexualité. Soit cette dernière est rare, voire inexistante, soit elle est devenue une corvée. Il se peut fort bien que l'un ou l'autre pense à la séparation ou entretienne une relation extraconjugale.

Ce test est inspiré par celui des sexologues Djamel Benouis et Olivier Walmacq <http://sexologues.canalblog.com>, lesquels s'étaient inspirés de mon test de satisfaction conjugale : <http://www.yvondallaire.com/wp-content/uploads/2015/11/Testbonheurconjugal.pdf>.