



Auto-analyse des 5 piliers d'une

SEXUALITÉ ÉPANOUIE

Charlotte alias Esmée - Sexcoach



<https://www.instagram.com/lejournaldesmee/>



esmee@lejournaldesmee.com

AUTO-ANALYSE DES 5 PILIERS D'UNE SEXUALITÉ ÉPANOUIE

Pilier #1 :

La connaissance de soi et de ses désirs



De 1 à 10 à quel niveau se situe ta connaissance de la sexualité en général ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

De 1 à 10, à quel niveau connais-tu ton imaginaire érotique ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

De 1 à 10, à quel niveau se situe l'exploration de ta sexualité ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

De 1 à 10, à quel niveau se situe la diversité des pratiques dans ta sexualité ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

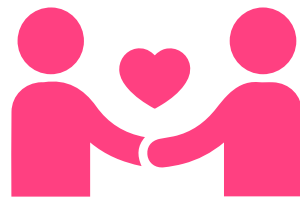


Additionne ton score des 4 questions afin
de calculer le score de ton pilier #1:

AUTO-ANALYSE DES 5 PILIERS D'UNE SEXUALITÉ ÉPANOUIE

Pilier #2 :

La compréhension des désirs et besoin de l'autre



A quel niveau connais-tu les fantasmes de ta/ton partenaire ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

A quel niveau acceptes-tu les envies de ta/ton partenaire ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Comment réagis-tu quand tu reçois un non de l'autre ?

1 : c'est difficile pour moi 10 : je le vis très bien

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Es-tu à l'aise quand l'autre te parle de ses besoins ?

1- pas du tout à l'aise - 10 : super à l'aise

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

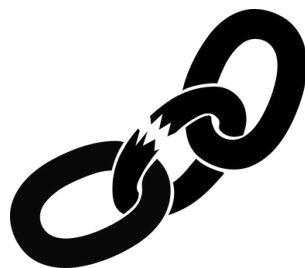


Additionne ton score des 4 questions afin
de calculer le score de ton pilier #2:

AUTO-ANALYSE DES 5 PILIERS D'UNE SEXUALITÉ ÉPANOUIE

Pilier #3 :

Se libérer de ce qui empêche de prendre son pied



A quel niveau te sens tu à l'aise dans ton corps ?
(1: Peu à l'aise - 10: Parfaitement à l'aise)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

A quel niveau évalues-tu ta confiance en toi dans ta sexualité ?
(1: Peu confiant - 10: Très confiant)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

A quel niveau as-tu déjà travaillé sur tes blocages ou traumatismes ?
(1: jamais - 10: j'ai dépassé mes blocages)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Est-ce que tu t'autorises à être toi-même dans la sexualité ?
(1: Je me censure/bloque - 10: je suis complètement libéré)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

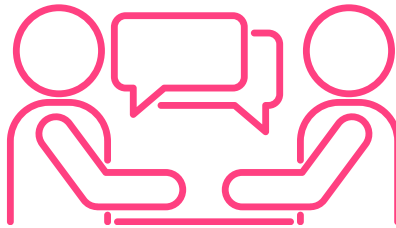


Additionne ton score des 4 questions afin
de calculer le score de ton pilier #3:

AUTO-ANALYSE DES 5 PILIERS D'UNE SEXUALITÉ ÉPANOUIE

Pilier #4 :

Parler sexe comme on parle jardinage



As-tu régulièrement des discussions sur le sexe avec l'autre ?
(1: très peu - 10: très souvent (au moins 1 fois par semaine))

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

A quel niveau ces discussions sont apaisées ?
(1- c'est très tendu 10-on peu parler sans tension)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Es-tu à l'aise pour parler de sexualité avec l'autre ?
(1: pas du tout - 10 : super à l'aise)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Est-ce que tu as l'espace dans ton couple pour t'exprimer sur le sujet de la sexualité ?
(1- pas du tout 10- oui tout à fait)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

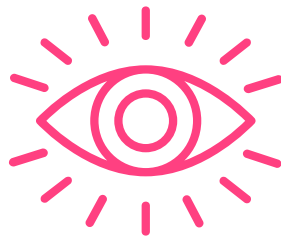


Additionne ton score des 4 questions afin
de calculer le score de ton pilier #4:

AUTO-ANALYSE DES 5 PILIERS D'UNE SEXUALITÉ ÉPANOUIE

Pilier #5 :

Avoir une vision claire de sa sexualité à
moyen et long terme



Pourras-tu rester dans la situation actuelle pendant encore 5 ans ?
(1: non pas du tout - 10: oui tout à fait)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Quand tu penses à ta sexualité dans 5 ans, quel est ton niveau de confiance pour être épanoui ?
(1: aucun je ne m'imagine pas être épanoui dans 5 ans / 10: j'ai super confiance dans ma sexualité)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Est-ce que tu as tous les outils et le soutien nécessaire pour faire évoluer la situation ?
(1: non je me sens seul au monde - 10 : oui j'ai tous les outils)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Est-ce que tu vois à quoi peut ressembler ta sexualité épanouie dans les années qui viennent ?
(1: non pas du tout - 10: oui c'est très clair)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Additionne ton score des 4 questions afin
de calculer le score de ton pilier #5:

AUTO-ANALYSE DES 5 PILIERS D'UNE SEXUALITÉ ÉPANOUIE



Pilier #1 :
La connaissance de soi et de ses
désirs

/ 40



Pilier #2 :
La compréhension des désirs et
besoin de l'autre

/ 40



Pilier #3 :
Se libérer de ce qui empêche de
prendre son pied

/ 40



Pilier #4 :
Parler sexe comme on parle jardinage

/ 40



Pilier #5 :
Avoir une vision claire de sa
sexualité à moyen et long
terme

/ 40

Score Général
de ton auto-analyse :

/ 200



AUTO-DIAGNOSTIC DES 5 PILIERS D'UNE SEXUALITÉ ÉPANOUIE

