

# Questions de réflexion sur sa vie amoureuse et sexuelle

**Toute personne a le droit d'expérimenter une vie amoureuse et sexuelle sur des bases égalitaires et positives. Voici quelques questions qui pourraient vous aider à réfléchir à votre vie affective et sexuelle et évaluer si celle-ci est satisfaisante et épanouissante.**

- Ma vie affective et sexuelle contribue-t-elle à ma qualité de vie ?
- Ma vie affective et sexuelle me procure-t-elle du bien-être ?
- Mes relations sexuelles me procurent-elles du plaisir ?
- Est-ce que ma vie affective et sexuelle me procure un sentiment de sécurité ?
- Ma vie sexuelle me cause-t-elle de l'anxiété ?
- Est-ce que ma vie amoureuse et/ou sexuelle me fait souffrir ou souffrir quelqu'un d'autre (physiquement ou émotionnellement) ?
- Ma situation relationnelle me permet-elle de décider librement de mes actions en matière de sexualité ?
- Je me sens libre d'exprimer mes attentes, besoins et limites en lien avec la sexualité ?
- Mes relations sexuelles conviennent-elles à mes goûts ?
- Ma vie amoureuse et sexuelle est basée sur l'égalité et le respect de chacun ?
- Ma vie amoureuse et sexuelle respecte-t-elle mes valeurs personnelles ?
- Est-ce qu'il m'arrive de mentir lorsqu'il est question de sexualité ?
- Y a-t-il d'autres problèmes dans ma vie qui pourrait affecter ma sexualité (stress, dépression, problèmes émotifs, consommation, etc.) ?
- Y a-t-il des problèmes dans ma relation qui pourrait affecter ma sexualité ?
- Dans ma relation, est-ce que je communique ouvertement avec l'autre au sujet de la sexualité ?

