

Questionnaire sur ma sexualité

Cette introspection dans les coulisses de votre histoire sexuelle vous permettra de découvrir des niveaux plus profonds de votre personnalité et les fondements de votre féminité.

Affronter la réalité est bien souvent un exercice peu agréable, mais constitue le meilleur point de départ pour apporter des changements constructifs et initier un processus de guérison. Tant que votre réalité sexuelle restera voilée par vos tabous, travailler avec cet aspect de vous-même pourrait être un processus douloureux entraînant confusion et réactivité.

Alors utiliser ce questionnaire, pour apporter un éclairage nouveau sur votre sexualité, faites le dans la plus grande honnêteté possible et surtout en accueillant avec compassion les parts de vous qui éprouvent de la honte et de la souffrance.

La pratique du Qi Gong Féminin nous soutient pour s'approcher avec respect, douceur et compassion de ces espaces vulnérables qui contiennent l'énergie de la honte, de la colère ou de la tristesse. Honorer et prendre soin avec amour de ces endroits est l'antidote qui va guérir et produire l'alchimie de la transformation. On a le réflexe de se couper, de se déconnecter des endroits où on ressent de la honte et du mépris, mais ce sont justement ces lieux qui ont le plus besoin de lumière et du baume guérisseur de notre présence bienveillante. En prenant soin avec infinie délicatesse de notre corps féminin, nous y laisserons de nouvelles empreintes, de nouveaux messages, de nouvelles connexions qui restaurera le pouvoir de notre féminin sacré.

100% des corps féminins sont résilients. Il faut savoir que, ce qui est brisé, ce n'est pas le corps en tant que tel, mais c'est plutôt notre relation à notre corps féminin qui est abusive, blessée, malsaine ou biaisée.

L'enfance :

- 1- À la maison quelle était l'attitude de vos parents par rapport à la sexualité ?
- 2- Étaient t'ils ouverts par rapport à leur vie intime et sexuelle ?
- 3- Comment vous sentiez-vous par rapport à la sexualité de vos parents ?
- 4- Étaient t'ils démonstratifs entre eux par rapport à leur affection, leur amour, leur sensualité?

Éducation sexuelle :

- 1- Qui a répondu à vos questions par rapport à la sexualité ?
- 2- Avez-vous été satisfaite de la façon dont on vous a répondu ?
- 3- À votre avis qui et comment devrait-on expliquer ces choses là à un enfant ou un adolescent ?
- 4- Avez-vous été élevée dans la religion ? Est-ce que vos principes religieux ou ceux de vos parents ont influencés votre rapport à votre sexualité ?

La puberté - menstruations:

- 1- Comment s'est passée votre maturation sexuelle ?
- 2- Étiez-vous à l'aise d'en discuter avec vos amies, votre mère, votre père ?
- 3- Avez-vous été préparée à l'arrivée de vos premières menstruations ?
- 4- Comment avez-vous vécu vos premières règles ? Comment elles ont été accueillies ?
- 5- Comment avez-vous vécu le passage de l'enfance à la femme sexuée et fertile ?
- 6- Quel est (a été) votre rapport avec votre sang menstruel ?
- 7- Quel type de connexion avez-vous (aviez-vous) avec votre cycle menstruel ?
- 8- Êtes-vous (étiez-vous) en paix avec votre moyen de contraception ?

La péri-ménopause et la ménopause :

- 1- comment se passe (s'est passé) votre passage vers la ménopause ?
- 2- Comment accueillez-vous (avez-vous accueilli) ces changements ?
- 3- Comment voyez-vous ce second printemps (ménopause) ?
- 4- Comment êtes-vous accompagnée (avez-vous été accompagnée) ?

La nudité :

- 1- Comment étaient perçue et vécue la nudité dans votre famille ?
- 2- Comment étiez-vous à l'aise avec votre nudité dans vos relations intimes ?
- 3- Comment vous sentez-vous aujourd'hui par rapport au fait de montrer votre corps nu ?

Relation amoureuse :

- 1- Comment s'est passée votre première relation amoureuse et sexuelle ?
- 2- Quel âge aviez-vous ?
- 3- Était-ce votre souhait d'avoir un rapport sexuel ou plutôt celui de l'autre ?
- 4- Quels sentiments avez-vous éprouvés ?
- 5- Vous sentez-vous épanouie quand vous faites l'amour ?
- 6- Avez-vous des orgasmes ? ou faites vous semblant d'en avoir ?
- 7- Avez-vous des inhibitions ?
- 8- Avez vous des relations sexuelles sans ressentir l'amour dans votre cœur ?
- 9- Avez vous des relations sexuelles sans en avoir envie, sans être présente ?
- 10- Avez-vous des relations sexuelles tout en niant vos besoins ?

11- Avez-vous recours aux fantasmes pendant que vous faites l'amour ?

Épanouissement sexuel :

- 1- Que signifie pour moi l'épanouissement sexuel ?
- 2- Ma sexualité est-elle épanouissante ?
- 3- Décrivez un moment dans votre vie où vous vous êtes pleinement sentie épanouie, sans que ce moment soit nécessairement relié à la sexualité

Masturbation :

- 1- Comment et quand avez-vous découvert la masturbation ?
- 2- En avez-vous parlé à quelqu'un ?
- 3- Dans quelles circonstances vous masturbez-vous ?
- 4- De quelle façon cela vous procure le plus de plaisir ou de soulagement ?
- 5- Êtes vous capable d'avoir un orgasme avec la masturbation ?
- 6- Pratiquez-vous la masturbation en présence de votre partenaire ?
- 7- Éprouvez-vous des sentiments négatifs lorsque vous vous masturbez ?
- 8- Sentez-vous des inhibitions quand vous vous masturbez ?

Accessoires :

- 1- Utilisez-vous des accessoires comme vibromasseur ou autre ?
- 2- Avez-vous recours à la pornographie ?

Maternité :

- 1- Aimerez-vous être mère ?
- 2- Qu'espérez-vous de la maternité ?
- 3- À quel moment ce besoin se fait-il (s'est fait) le plus fortement sentir ?

- 4- Comment vous sentez-vous avec le fait de ne pas avoir eu d'enfant ? de ne pas vouloir avoir des enfants ? de ne pas pouvoir avoir des enfants ?
- 5- Qu'est-ce qui a réellement motivé votre désir d'avoir des enfants ?
- 6- Était-ce une décision consciente ? À quel besoin ça a répondu ?
- 7- Que mettiez-vous comme espoir dans le fait d'avoir des enfants ?
- 8- Comment ressentez-vous aujourd'hui le fait d'être mère ?
- 9- Votre sexualité a-t-elle changé depuis que vous êtes mère ?

Traumas :

- 1- Avez-vous eu des avortements et comment avez-vous vécu cette expérience ?
- 2- Avez-vous eu des fausses couches et comment vous les avez vécu ?
- 3- comment avez vous vécu vos accouchements ?
- 4- avez vous eu des césariennes, comment vous vous êtes sentie ?
- 5- comment vous avez vécu vos examens gynécologiques ?
- 6- avez vous subis des opérations/ interventions au niveau des organes génitaux ou aux seins ? Quelles sont vos émotions reliées à ces expériences ?

Attirances sexuelles :

- 1- Vous sentez-vous attirée par les femmes ?
- 2- Avez-vous déjà eu des expériences sexuelles avec une femme ?
Si oui, comment vous sentez-vous face à cela ?
- 3- Vous considérez-vous comme hétérosexuelle, lesbienne, bisexuelle, asexuée ou autre ?
- 4- Avez vous déjà eu des attirances sexuelles ou des expériences sexuelles qui sont restées secrètes et qui sont une source de culpabilité ou de honte ?
Si oui, comment vous sentez-vous face à cela ?

Jeux sexuels :

- 1- Avez-vous le souvenir de jeux sexuels dans votre enfance ?
- 2- Comment vous sentez-vous face à ces souvenirs ?
- 3- Dans votre enfance, avez-vous été forcée ou amenée par la manipulation à subir des contacts sexuels avec un enfant plus âgé ou un adulte ?
- 4- En tant qu'enfant, avez-vous eu des expériences à caractère sexuel inhabituelles ?

Si oui, comment vous sentez-vous face à cela aujourd'hui ?

Abus :

- 1- Avez-vous été sexuellement importunée ou abusée après vos 12 ans ?
- 2- Avez-vous eu des contacts sexuels qui vous ont perturbée, blessée ou effrayée ?

Si oui, comment vous sentez-vous face à cela aujourd'hui ?

Expériences inhabituelles :

- 1- avez-vous vécu des expériences sexuelles atypiques ?
- 2- avec des enfants, des frères ou sœurs, des cousins ou cousines, des parents ?
- 3- Avez-vous été violée ?
- 4- Avez-vous déjà eu des expériences sado masochistes ?
- 5- Avez-vous déjà eu des expériences sexuelles avec plusieurs partenaires ?
- 6- Vous êtes-vous déjà prostitué ?

Si oui, comment vous sentez-vous face à cela aujourd'hui ?

Texte adapté par Marie-Claude Rodrigue et tiré du livre : Les secrets de la sexualité féminine, de Maitreyi D. Piontek