

## ACTIVITÉ INDIVIDUELLE – QUIZ SUR LES RELATIONS SEXUELLES

A) Maintenant, tu peux t'amuser à dire: Une relation sexuelle est agréable quand...

Voici quelques éléments qui contribuent à ce qu'une relation sexuelle soit agréable ou moins agréable. Coche les éléments qui, selon toi, font qu'une relation sexuelle est agréable ou non.

Une relation sexuelle est agréable quand...

Question 1

**On est prêt lorsque le besoin et le goût viennent vraiment de nous.**

- Agréable  
 Moins agréable

Question 2

**Ce que l'on fait va à l'encontre de nos valeurs.**

- Agréable  
 Moins agréable

Question 3

**On le fait pour être comme tout le monde.**

- Agréable  
 Moins agréable

Question 4

**On le fait uniquement pour plaire à l'autre.**

- Agréable  
 Moins agréable

Question 5

**On se sent bien par rapport à notre corps et on aime le corps de l'autre.**

- Agréable  
 Moins agréable

Question 6

**C'est « hot » quand ça se passe comme dans les films pornos.**

- Agréable  
 Moins agréable

**Et pour toi, qu'est-ce qu'une relation sexuelle agréable ?**

C'est agréable quand :

---



---



---

C'est moins agréable quand :

---



---



---

B) Mes craintes associées aux relations sexuelles...

La sexualité, on l'apprend comme on peut, en faisant semblant de tout savoir. Il est difficile de se sentir compétent et d'être sûr qu'on sait s'y prendre. Des questions nous trottent dans la tête et on les garde pour soi, sans obtenir de réponse, chacun de son côté, alors qu'on aurait tant besoin d'en parler.

Voici une liste de craintes associées aux relations amoureuses et sexuelles. Indique si tu te reconnais « beaucoup », « moyennement », « un peu » ou « pas du tout » dans chacune de ces craintes.

**J'ai peur...**

**1. d'être surpris et c'est pour ça que je le fais toujours en vitesse.**

- Beaucoup                       Un peu  
 Moyennement                 Pas du tout

# ACTIVITÉ INDIVIDUELLE

## 2. que ce ne soit pas assez intime.

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beaucoup    | <input type="checkbox"/> Un peu      |
| <input type="checkbox"/> Moyennement | <input type="checkbox"/> Pas du tout |

## 3. de ne pas avoir d'orgasme.

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beaucoup    | <input type="checkbox"/> Un peu      |
| <input type="checkbox"/> Moyennement | <input type="checkbox"/> Pas du tout |

## 4. que ça me fasse mal.

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beaucoup    | <input type="checkbox"/> Un peu      |
| <input type="checkbox"/> Moyennement | <input type="checkbox"/> Pas du tout |

## 5. d'être déçu.

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beaucoup    | <input type="checkbox"/> Un peu      |
| <input type="checkbox"/> Moyennement | <input type="checkbox"/> Pas du tout |

## 6. de le regretter.

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beaucoup    | <input type="checkbox"/> Un peu      |
| <input type="checkbox"/> Moyennement | <input type="checkbox"/> Pas du tout |

## 7. de paraître facile.

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beaucoup    | <input type="checkbox"/> Un peu      |
| <input type="checkbox"/> Moyennement | <input type="checkbox"/> Pas du tout |

## 8. d'être comparé.

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beaucoup    | <input type="checkbox"/> Un peu      |
| <input type="checkbox"/> Moyennement | <input type="checkbox"/> Pas du tout |

## 9. de me faire refuser.

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beaucoup    | <input type="checkbox"/> Un peu      |
| <input type="checkbox"/> Moyennement | <input type="checkbox"/> Pas du tout |

## 10. d'attraper des maladies ou de devenir enceinte.

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beaucoup    | <input type="checkbox"/> Un peu      |
| <input type="checkbox"/> Moyennement | <input type="checkbox"/> Pas du tout |

## 11. de ne pas avoir d'érection ou d'éjaculer trop vite.

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beaucoup    | <input type="checkbox"/> Un peu      |
| <input type="checkbox"/> Moyennement | <input type="checkbox"/> Pas du tout |

## 12. qu'on me laisse tomber après.

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beaucoup    | <input type="checkbox"/> Un peu      |
| <input type="checkbox"/> Moyennement | <input type="checkbox"/> Pas du tout |

## 13. que l'autre raconte tout.

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beaucoup    | <input type="checkbox"/> Un peu      |
| <input type="checkbox"/> Moyennement | <input type="checkbox"/> Pas du tout |

## 14. de ne pas être à la hauteur parce que mon partenaire est plus âgé que moi.

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beaucoup    | <input type="checkbox"/> Un peu      |
| <input type="checkbox"/> Moyennement | <input type="checkbox"/> Pas du tout |

## 15. de paraître inexpérimenté.

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beaucoup    | <input type="checkbox"/> Un peu      |
| <input type="checkbox"/> Moyennement | <input type="checkbox"/> Pas du tout |

## 16. de ne pas me souvenir de ce que j'ai fait parce que j'ai trop consommé.

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beaucoup    | <input type="checkbox"/> Un peu      |
| <input type="checkbox"/> Moyennement | <input type="checkbox"/> Pas du tout |

## 17. de sa réaction si je lui parle de condom.

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beaucoup    | <input type="checkbox"/> Un peu      |
| <input type="checkbox"/> Moyennement | <input type="checkbox"/> Pas du tout |

## 18. que ça gâche notre amitié maintenant que nous avons couché ensemble.

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Beaucoup    | <input type="checkbox"/> Un peu      |
| <input type="checkbox"/> Moyennement | <input type="checkbox"/> Pas du tout |

Peu importe le nombre de peurs encerclées, ne reste surtout pas seul avec tes peurs. Parles-en et tu auras moins peur.