

## **Outils de communication de couple : Le Point Q**

La communication autour de la sexualité et de l'intimité est essentielle pour le bien-être d'un couple. Ce guide propose une série de questions que vous pouvez vous poser mutuellement pour ouvrir un dialogue bienveillant. Prenez le temps de répondre honnêtement et d'écouter attentivement l'autre, sans jugement. Cette conversation est l'occasion de mieux comprendre vos besoins et attentes réciproques afin de renforcer votre connexion.

### **Comprendre la différence entre intimité et sexualité**

Il est important de distinguer intimité et sexualité, car ces deux aspects de la relation sont liés, mais distincts.

L'intimité fait référence à la connexion émotionnelle, à la proximité et à la complicité que les partenaires développent dans une relation. Elle se construit à travers la confiance, le soutien mutuel, la communication ouverte et la tendresse. L'intimité inclut des gestes affectueux, comme des câlins, des baisers, ou simplement le fait de passer du temps ensemble dans une ambiance de sécurité et de confort. L'intimité émotionnelle renforce souvent la qualité de la relation en créant un espace où chaque personne se sent acceptée, respectée et valorisée.

La sexualité, quant à elle, concerne les expressions physiques du désir, l'attraction sexuelle et les rapports sexuels. Elle peut être un moyen de manifester et de renforcer l'intimité, mais ce n'est pas son seul aspect. La sexualité implique l'épanouissement physique, les gestes érotiques, le plaisir sexuel partagé ou individuel, ainsi que la satisfaction des désirs sexuels.

Un couple peut être très intime sans avoir de relations sexuelles fréquentes, et à l'inverse, une relation peut inclure une sexualité active mais manquer d'intimité émotionnelle. Pour qu'une relation soit vraiment épanouissante, il est souvent nécessaire d'avoir un équilibre entre les deux. Renforcer l'intimité émotionnelle peut améliorer la vie sexuelle, car elle crée une base de confiance et de confort, tout comme la sexualité peut enrichir l'intimité par l'expression physique de l'amour et du désir.

### **Etat général de la relation**

Avant de plonger dans la vie sexuelle, il peut être utile de parler de l'état général de votre relation. Cela crée un contexte émotionnel et affectif pour la suite de la discussion.

1. Comment ressens-tu notre relation en ce moment ? Te sens-tu proche de moi émotionnellement ?
2. Quelles sont, selon toi, les plus grandes forces de notre relation ?
3. Y a-t-il des aspects de notre relation qui te frustrent ou qui créent des tensions ? Si oui, lesquels ?
4. Penses-tu que l'intimité émotionnelle influence notre vie sexuelle ? Si oui, comment ?

## **Explorez votre vie intime et sexuelle actuelle**

Cette partie de la conversation vise à évaluer la satisfaction sexuelle de chacun·e et à identifier les besoins ou désirs non exprimés. Ces questions sont une invitation à explorer ouvertement ce qui fonctionne bien et ce qui pourrait être amélioré dans votre vie sexuelle.

1. Comment te sens-tu dans notre vie sexuelle actuelle ? Es-tu satisfait·e de la fréquence et de la qualité de nos rapports ?
2. Qu'est-ce qui te plaît le plus dans nos moments d'intimité ? Y a-t-il des moments ou des gestes qui te procurent particulièrement du plaisir ?
3. Y a-t-il des aspects de notre vie sexuelle qui te frustrent ou te laissent insatisfait·e ? Si oui, lesquels ?
4. As-tu des désirs ou des fantasmes dont tu aimerais parler mais que tu n'as pas encore partagés avec moi ?
5. Y a-t-il quelque chose que tu aimerais changer ou explorer davantage dans notre sexualité ?
6. Te sens-tu à l'aise pour exprimer tes besoins et désirs sexuels dans notre relation ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
7. Quand te sens-tu le·la plus connecté·e à moi sur le plan intime ? Est-ce pendant des moments de tendresse, de sexualité, ou d'autres formes d'intimité ?

## **Clarifier les désirs et attentes**

Maintenant que vous avez exploré la situation actuelle, ces questions aident à clarifier vos attentes et vos souhaits pour l'avenir, et à identifier des façons concrètes d'améliorer votre relation intime.

1. Qu'attends-tu de notre vie sexuelle dans l'avenir ? Y a-t-il des choses que tu aimerais qu'on fasse plus souvent ou différemment ?
2. Y a-t-il des pratiques ou des expériences que tu aimerais explorer ensemble ? Si oui, lesquelles ?
3. Y a-t-il des moments où tu as l'impression que tes besoins émotionnels ou sexuels ne sont pas comblés ? Si oui, comment pourrais-je t'aider à te sentir plus satisfait·e ?
4. Comment pourrais-je te montrer plus de soutien ou d'attention dans notre relation intime ?

## **Travailler ensemble sur des solutions et des objectifs**

Après avoir discuté des attentes, frustrations et désirs, ces questions vous aideront à établir ensemble des objectifs concrets pour améliorer ou enrichir votre relation intime et sexuelle.

1. Quels sont, selon toi, les deux ou trois principaux aspects que nous pourrions améliorer dans notre vie sexuelle ?
2. Comment pourrions-nous faire de petits changements qui pourraient avoir un impact positif sur notre relation intime ?
3. Y a-t-il une pratique, un geste ou une attention particulière que tu aimerais qu'on essaye ensemble ?

4. Comment pourrions-nous créer plus d'espace et de temps pour l'intimité dans notre quotidien ?
5. Est-ce qu'il y a des moments où tu aimerais qu'on prenne plus de temps pour se reconnecter émotionnellement avant de se retrouver physiquement ? Si oui, comment ?

### **Aftercare**

Terminez la conversation en vous engageant à prendre soin de votre relation intime et sexuelle sur le long terme. Ces questions aident à renforcer l'intimité émotionnelle, qui est souvent la base d'une vie sexuelle épanouie. Les questions suivantes visent à ouvrir un dialogue sur la manière dont vous communiquez autour de votre sexualité et à identifier les moyens d'améliorer cette communication pour que chacun·e se sente entendu·e et respecté·e.

1. Comment te sens-tu après cette conversation ? Qu'est-ce que cela t'a appris sur notre relation ?
2. Penses-tu que discuter régulièrement de notre sexualité et de notre intimité émotionnelle pourrait améliorer notre relation ?
3. Quelles petites actions aimerais-tu que nous mettions en place pour renforcer à la fois notre connexion sexuelle et émotionnelle ?
4. Comment pourrais-je te montrer plus d'amour, de soutien et de tendresse au quotidien, en dehors de la sexualité ?

### **Conseils pour faciliter la conversation**

1. Écoutez activement : Donnez à votre partenaire le temps de parler sans interruption, et essayez de comprendre ses propos sans jugement. Reformulez ce que vous avez entendu pour vous assurer que vous avez bien compris.
2. Utilisez des « je » plutôt que des « tu » : Cela permet d'exprimer vos ressentis sans accuser ou blâmer l'autre. Par exemple, dites « Je me sens... » au lieu de « Tu fais... ».
3. Soyez patient·e·s : Certaines questions peuvent être difficiles ou déclencher des émotions fortes. Prenez votre temps et soyez bienveillant·e·s l'un·e envers l'autre.
4. Restez ouvert·e·s à l'évolution : La sexualité dans le couple peut évoluer, tout comme les besoins émotionnels. Encouragez un dialogue continu pour rester en phase avec les désirs et attentes de chacun·e.

### **Conclusion**

Cette série de questions vise à ouvrir un espace de discussion sincère et bienveillant pour vous aider à évaluer et améliorer votre vie intime et sexuelle. En prenant le temps de vous poser mutuellement ces questions, vous vous donnez l'opportunité de mieux comprendre vos désirs, de résoudre les frustrations et de construire une intimité plus épanouie. Si vous avez du mal à aborder certains sujets, n'hésitez pas à solliciter un·e thérapeute de couple pour vous guider dans ces conversations.