

Échelle de la perception d'équité et d'égalité au sein des pratiques sexuelles du couple

Ce questionnaire vise à mesurer l'équité et l'égalité de vos pratiques sexuelles avec votre partenaire de couple. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Répondez à chaque item de façon honnête et de manière spontanée en encerclant le chiffre approprié. Vous serez interrogé(e) sur l'équité et l'égalité sexuelles de votre relation de couple actuelle.

Pour l'item 1, veuillez d'abord écrire le chiffre correspondant le plus à votre situation dans la colonne « Moi » pour la fréquence à laquelle vous faites le comportement et dans la colonne « Lui (elle) » pour la fréquence à laquelle votre partenaire fait le comportement décrit. Répondez selon l'échelle de réponse suivante :

Qui le fait? Le faites-vous?

Jamais à presque jamais (-20% temps)	Rarement (20-40% temps)	De temps en temps (40-60% temps)	Souvent (60-80% temps)	Presque toujours à toujours (+80% temps)
1	2	3	4	5

Puis, répondez à l'échelle allant de « Partenaire beaucoup plus gagnant » à « Partenaire un peu moins gagnant » qui correspond à votre situation. Autrement dit, compte tenu des EFFORTS mis par chacun, qui en ressort le plus GAGNANT? (ou encore, pour qui est-ce que les conséquences sont les plus positives?). Encercler le chiffre correspondant à votre réponse.

Items		Moi	Lui (elle)	
1. Équité sexuelle générale. Définition : S'impliquer dans la sexualité de son couple dans les diverses sphères de la sexualité.				
<i>Considérant les efforts que vous et votre partenaire faites et ce que ça vous rapporte de positif, veuillez choisir l'énoncé qui s'applique le mieux à votre situation (encercler la réponse correspondante) :</i>				
Partenaire beaucoup plus gagnant	Partenaire un peu plus gagnant	Partenaire autant gagnant que moi	Moi un peu plus gagnant	Moi beaucoup plus gagnant
1	2	3	4	5

Pour les items 2 à 24, veuillez écrire le chiffre correspondant le plus à votre situation dans la colonne « Moi » pour la fréquence à laquelle vous faites le comportement et dans la colonne « Lui (elle) » pour la fréquence à laquelle votre partenaire fait le comportement décrit. Répondez selon l'échelle de réponse suivante :

Qui le fait? Le faites-vous?

Jamais à presque jamais (-20% temps)	Rarement (20-40% temps)	De temps en temps (40-60% temps)	Souvent (60-80% temps)	Presque toujours à toujours (+80% temps)
1	2	3	4	5

Items	Moi	Lui (elle)
2. Préliminaires ou jeux sexuels. Définition: Caresser son(sa) partenaire (p. ex., caresses des organes génitaux ou de la poitrine, avec les mains ou la bouche) dans le but d'entamer une relation sexuelle.		
3. Verbalisation de l'envie sexuelle. Définition: Énoncer verbalement son envie d'avoir des relations sexuelles.		
4. Initiation du coït. Définition: Initier la relation sexuelle complète, à la suite des préliminaires.		
5. Participation active. Définition: Prendre en charge l'activité sexuelle.		
6. Communication du plaisir. Exprimer à son(sa) partenaire, verbalement ou non, ce qu'on aime particulièrement lors d'une activité sexuelle.		
7. Communication du déplaisir. Définition: Exprimer à son(sa) partenaire, verbalement ou non, si on n'aime pas quelque chose lors d'une activité sexuelle.		
8. Réciprocité du plaisir. Définition : S'assurer que son(sa) partenaire ait du plaisir.		
9. Cessation de l'activité sexuelle. Définition : Se permettre de mettre fin à la relation sexuelle à n'importe quel moment si on en ressent le besoin.		
10. Efforts pour le plaisir de l'autre. Définition : Faire des efforts pour satisfaire sexuellement son(sa) partenaire.		
11. Communication après l'activité sexuelle. Définition : Faire part de ses impressions, de ses émotions, etc. liées à une activité sexuelle qui vient de se terminer à son(sa) partenaire.		
12. Suggestion de nouveauté. Définition : Suggérer de nouvelles activités à l'autre partenaire, dans le but d'enrichir la vie sexuelle des deux partenaires.		

Qui le fait? Le faites-vous?

Jamais à presque jamais (-20% temps)	Rarement (20-40% temps)	De temps en temps (40-60% temps)	Souvent (60-80% temps)	Presque toujours à toujours (+80% temps)
1	2	3	4	5

Items	Moi	Lui (elle)
13. Souci et attention envers l'autre. Définition: Être attentif(ive) et attentionné(e) envers les besoins de son(sa) partenaire concernant sa vie sexuelle.		
14. Décision des activités. Définition : Décider de ce qui est fait lors de l'activité sexuelle.		
15. Verbalisation de désirs. Définition : Mentionner à son(sa) partenaire ce qu'on aimerait qu'il (elle) fasse.		
16. Communication du non-désir. Définition : Informer son(sa) partenaire qu'on n'a pas envie d'avoir d'activités sexuelles lorsque c'est le cas.		
17. Efforts fournis. Définition : Fournir des efforts (s'impliquer, être actif(ive)) lors des activités sexuelles.		
18. Refus de comportement particulier. Définition : Énoncer verbalement à son(sa) partenaire son refus d'adopter un comportement sexuel particulier.		
19. Orgasme altruiste. Définition.: S'efforcer d'amener son(sa) partenaire à avoir un orgasme.		
20. Offrir du plaisir. Définition.: Donner du plaisir sexuel (sensations sexuelles agréables, orgasme, etc.) à son(sa) partenaire.		
21. Partage de connaissances. Définition.: Partager ses connaissances sexuelles avec son(sa) partenaire.		
22. Dévoilement d'expérience. Définition.: Faire part à son(sa) partenaire de ce que l'on a expérimenté sexuellement dans le passé.		
23. Discussion de fantasmes. Définition.: Discuter de ses fantasmes avec son(sa) partenaire.		
24. Allègement de la détresse sexuelle. Définition.: Détecter la détresse sexuelle (malaise concernant la sexualité) vécue par son(sa) partenaire et y apporter un soulagement (aider l'autre à régler son problème ou le soutenir).		
25. Expression de sa détresse sexuelle. Définition: Discuter de ce qui nous met mal à l'aise (problèmes d'érection, complexes, etc.) en ce qui concerne notre sexualité.		

Pour l'item 26, veuillez d'abord écrire le chiffre correspondant le plus à votre situation dans la colonne « Moi » pour la fréquence à laquelle vous faites le comportement et dans la colonne « Lui (elle) » pour la fréquence à laquelle votre partenaire fait le comportement décrit. Répondez selon l'échelle de réponse suivante :

Qui le fait? Le faites-vous?

Jamais à presque jamais (-20% temps)	Rarement (20-40% temps)	De temps en temps (40-60% temps)	Souvent (60-80% temps)	Presque toujours à toujours (+80% temps)
1	2	3	4	5

Puis, répondez à l'échelle allant de « Partenaire beaucoup plus gagnant » à « Partenaire un peu moins gagnant » qui correspond à votre situation. Autrement dit, compte tenu des EFFORTS mis par chacun, qui en ressort le plus GAGNANT? (ou encore, pour qui est-ce que les conséquences sont les plus positives?). Encerclez le chiffre correspondant à votre réponse.

Items		Moi	Lui (elle)	
26. Équité sexuelle globale. Définition : Contribuer à la sexualité du couple en général, et ce, dans tous les domaines possibles entourant la sexualité.				
<i>Considérant les efforts que vous et votre partenaire faites et ce que ça vous rapporte de positif, veuillez choisir l'énoncé qui s'applique le mieux à votre situation (encerclez la réponse correspondante) :</i>				
Partenaire beaucoup plus gagnant	Partenaire un peu plus gagnant	Partenaire autant gagnant que moi	Moi un peu plus gagnant	Moi beaucoup plus gagnant
1	2	3	4	5

© Schoeb, Belzile, Brassard, Desruisseaux, Potvin, Blais, & Bruyninx (2013).