

性生活チェックシート

夫婦生活を、お互いにより満足の行くものにするために、夫婦生活について自己診断してください。

1. あなたはどんなスキンシップが好きですか？

①手をつなぐ②肩を抱く③肩や背中、脚などのマッサージ④抱擁⑤キス⑥スキンシップは好きじゃない(好きじゃない理由:)

2. 結婚したときの夫婦の性生活について

満足②普通③物足りない

3. セックスしたいと思うことはありますか？

①よく思う②時々思う③思わない(なぜ?)

4. どんなときに性欲を感じますか？

①ドラマや映画の刺激②排卵日前後③夫とのスキンシップ④生理前後⑤その他()

5. 寝室環境は？

①夫と二人だけの部屋②夫と子供と同じ部屋③自分ひとりの部屋④子供と同じ部屋

6. セックスに誘うのはどちらからですか？

①夫から誘う②妻から誘う③どちらからも誘う④どちらからも誘わない

7. セックスの回数は？

①一週間に3回前後②一ヶ月に3~4回③一ヶ月に一回④年に4回ぐらい⑤一年以上ない(セックスがない理由は?)

8. パートナーが与えてくれる前戯について

①満足②ちょっと足りない③不満がある(具体的には?)④なにも感じない

9. 自分の性感帯を知っていますか？

①よく知っている②ある程度は知っている③わからない

10. パートナーはあなたの性感帯を知っていますか？

①よく知っている②ある程度は知っている③あまり知らないようだ

11. パートナーにもっとして欲しい前戯はありますか？

①ロマンティックな会話②優しい抱擁③いろいろなキス④乳首への愛撫⑤全身への愛撫⑥クリトリスへの愛撫⑦その他、性感帯への愛撫(要望)⑧十分な愛撫を受けている⑨わからない、感じない

12. セックス中、感じることを表現をしていますか？

①声や言葉で表現する②息づかい程度③黙っている④何も感じない

13. セックスにかかる時間の満足度

①満足している②ちょっと短い③ちょっと長い④なんとも思わない

14. セックス中、パートナーとキモチの疎通はできていますか？

①一体感を感じる②淡々としている③一体感がなく空しい④何も感じない

15. セックス時、オーガズムをどのように感じていますか？

①性交のたびに経験する②数回に一度という割合で経験する③たまに経験する④経験したことがない

16. 二人の関係を深めるために性知識は必要ですか？

①二人で知識を得たい②自分が知識を得たい③パートナーに学んで欲しい④特に必要ない

17. 後戯についての満足度

①満足②もっと余韻を楽しみたい③すぐに眠りたい

18. 自分が絶頂に達したあと、パートナーが絶頂を得るために協力しますか？

①いつも手伝う②言われれば手伝う③何もしない

19. 性交後、して欲しいことはありますか？

①会話・優しいことば、感動表現②抱擁③キス④そばにいて欲しい④優しい愛撫⑤なにもしなくていい

20. 夫婦の性交回数・内容について

満足②物足りない③欲求不満④なんとも思わない

21. 夫婦のセックス不満の理由は？

①頻度が少ない②楽しめない③環境が整わない④時間が足りない⑤オーガズムを感じない⑥不本意に相手の欲求に付き合っている⑦相手が自分の要望にこたえてくれない⑧性交痛・勃起不全など

以上の自己診断シートを書き込み、夫婦で交換してみてください。

セックスについてのお互いのキモチや欲求要望が見えてきて、新たな発見になると思います。

より良い夫婦関係のためにお互いが楽しめるようにセッティングすることが、長くセックスを続ける秘訣になります。

セックスを真剣に考え工夫することで充実しますね。

雰囲気作り

二人だけになれる時間の確保

セックスのことを話し合える関係

愛情表現は豊に

性欲を無理に抑えず、相手に伝える

性知識のスキル UP

充実した大切にする表現としての前戯・余韻の後戯

二次的なセックスとしてのキス

温かい抱擁

情熱的な愛撫

集中できる環境整備

パートナーの欲求を理解