

Mettre des mots sur ma douleur

Quelques questions pour mieux décrire
ce que vous ressentez

Où est-ce que j'ai mal ?

- ☐ à l'entrée / au niveau de la vulve
- ☐ à l'intérieur, dans le vagin
- ☐ dans le bas-ventre
- ☐ au niveau du pénis ou du gland
- ☐ au niveau des testicules
- ☐ au niveau de l'anus
- ☐ autre : _____

Est-ce que cela arrive... ?

- ☐ pour la première fois
- ☐ occasionnellement
- ☐ régulièrement
- ☐ à chaque rapport / stimulation
- ☐ autre : _____

Depuis quand ? _____

Qu'est-ce que je ressens ?

- ☐ une brûlure
- ☐ des picotements
- ☐ une irritation / un frottement
- ☐ un tiraillement
- ☐ une sensation de pression
- ☐ un blocage / une contraction
- ☐ autre : _____

Dans quel contexte ?

- ☐ dans certaines positions
- ☐ avec certaines pratiques
- ☐ lors de la pénétration
- ☐ avec un sextoy
- ☐ avec un-e partenaire
- ☐ en solo
- ☐ autre : _____

Quand la douleur apparaît-elle ?

- ☐ avant le rapport / la stimulation
- ☐ au début de la pénétration
- ☐ pendant certains mouvements
- ☐ lors d'une pénétration profonde
- ☐ au moment de l'orgasme
- ☐ après le rapport
- ☐ autre : _____

D'autres signes ?

- ☐ des saignements inhabituels
- ☐ des démangeaisons
- ☐ des pertes / écoulements inhabituels
- ☐ des brûlures urinaires
- ☐ des lésions / une irritation visible
- ☐ aucun autre signe remarqué
- ☐ autre : _____

 **Ce que j'aimerais expliquer ou demander :**