

Inventaire sexuel du cocu

L'inventaire qui suit doit être fait non seulement pour vous aider à comprendre votre besoin d'être cocu, mais plus principalement pour aider votre femme à comprendre pourquoi vous voulez être cocu. Prenez votre temps pour répondre à toutes les questions aussi complètement que possible. Cela pourra peut-être vous prendre plusieurs jours, des éléments vous revenant petit à petit en mémoire concernant votre histoire sexuelle passée. Bonne chance !

1. l'histoire sexuelle

- a. à quel âge avez-vous pris conscience pour la première fois de votre sexualité ? Décrivez la situation, vos pensées, vos sensations à cet instant.
- b. Décrivez votre première expérience sexuelle (masturbation, voyeurisme, relation avec une autre personne, etc...)
- c. Quel âge aviez-vous ?
- d. Y avait-il quelqu'un d'autre impliqué ?
- e. Y avait-il des magazines, des images, ou un autre stimuli impliqué ?
- f. Quelles étaient vos pensées, et vos sensations sur cette situation avant et pendant l'acte ?
- g. Quelles étaient vos pensées et vos sensations après celui-ci ?
- h. Vous vous sentiez bien ?
- i. Vous sentiez vous coupable, ou mauvais ?
- j. Combien de temps avez-vous mis avant de répéter l'acte ?
- k. Comment vous êtes-vous senti la seconde fois ?

2. Décrivez vos pensées et vos sensations à propos de votre première expérience sexuelle avec une autre personne.

- a. regardiez-vous ?
- b. participiez-vous ?
- c. vous êtes-vous masturbé pendant l'acte ou après ?
- d. vous êtes-vous masturbé plus tard en y repensant ?
- e. comment vous sentiez-vous après ?

3. Décrivez en général votre expérience de la masturbation pendant votre vie.

- a. Préfériez-vous la masturbation à l'acte sexuel avec une autre personne dans des périodes de votre vie ?
- b. Si oui décrivez-la période.

4. Décrivez une expérience sexuelle que vous avez eu avec quelqu'un du même sexe que vous dans vos années de puberté (masturbation, regarder un film porno, contact sexuel, etc....)

- a. *comment vous êtes-vous senti pendant l'acte ?*
- b. *comment vous êtes-vous senti après l'acte ?*

5. Pendant vos années de puberté comment vous sentiez-vous par rapport à votre pénis comparé aux autres mâles ? Par exemple aviez-vous honte de prendre une douche devant les autres garçons après une séance de sport ?

- a. *remarquiez-vous les pénis des autres garçons ?*
- b. *se moquait-on de vous ?*
- c. *si oui, comment vous sentiez-vous ?*

6. Pensez-vous qu'une de vos expériences initiales se rapporte à votre désir d'être cocu aujourd'hui ?

- a. *si oui, quel est le lien ?*

7. Décrivez votre première expérience de voyeur s'il y en a une.

- a. *qui regardiez-vous ?*
- b. *vous masturbiez-vous pendant que vous regardiez ?*
- c. *vous êtes-vous masturbé après ?*
- d. *comment vous êtes-vous senti après cette expérience ?*

8. Décrivez vos pensées initiales à propos de la sexualité féminine.

- a. *Pouvez-vous vous souvenir de la première femme à laquelle vous avez pensé de manière sexuelle ?*
- b. *Était-elle réelle ou imaginaire (y compris une image de magazine porno par exemple)*
- c. *Quelles étaient vos pensées la concernant ?*
- d. *Vous masturbiez-vous en pensant à elle ?*
- e. *Était-elle plus vieille, le même âge, ou plus jeune que vous ?*
- f. *Pouvez-vous vous souvenir à quels actes sexuels vous pensiez réaliser avec une femme initialement ?*
- g. *Dans vos pensées était-ce vous ou d'autres qui réalisait l'acte ?*

9. Décrivez le premier flash que vous avez eu sur une fille.

- a. *comment vous sentiez-vous ?*
- b. *quelles étaient vos pensées à son propos ?*
- c. *s'est-il passé quelque chose pour que vous le lui disiez ou l'avez-vous gardé pour vous ?*

10. Décrivez votre première expérience sexuelle avec une femme.

- a. *quelles étaient vos pensées et vos sensations pendant l'acte ?*
- b. *quelles étaient vos pensées et vos sensations après l'acte ?*
- c. *avez-vous ressenti un succès ou un échec ?*

11. Décrivez votre première sensation sur la première « mauvaise » fille que vous avez connu (probablement pendant la période scolaire).

- a. *quelles étaient les rumeurs la concernant ?*
- b. *ces rumeurs vous excitaient-elles ?*
- c. *vous êtes-vous déjà masturbé en pensant aux « mauvaises » filles ?*
- d. *si oui, ces mauvaises filles étaient-elles avec quelqu'un d'autre ou avec vous ?*
- e. *êtes-vous sorti avec une de ces « mauvaises » filles ?*
- f. *si oui, comment vous êtes-vous senti pendant ?*
- g. *comment vous êtes-vous senti après ?*

12. Vous souvenez-vous d'une expérience de « cocu » pendant vos années de puberté ? Par exemple une ex-petite amie sortant avec quelqu'un d'autre, et vous ressentant une sensation d'excitation, ou bien une petite amie vous trompant.

13. En relisant ce que vous avez écrit précédemment, listez et décrivez les éléments relatifs à fait d'être cocu pendant ces années, comme des fantasmes, la masturbation, le voyeurisme, l'humiliation, et les autres sensations qui peuvent se rattacher à votre situation d'aujourd'hui.

14. Décrivez la femme la plus « salope » que vous ayez connu, ou avec laquelle vous avez eu une relation.

- a. *vous excitait-elle, ou vous excite-t-elle ?*
- b. *qu'est-ce qui vous excite (excitait) chez elle ?*
- c. *si vous avez connu une telle femme, comment vous êtes-vous senti après ?*

15. Décrivez votre histoire sexuelle pendant vos années d'adulte.

- a. *quel est votre acte favori ?*
- b. *quel est votre fantasme favori ?*
- c. *avez-vous déjà eu une expérience de cocu en tant qu'adulte ?*
- d. *comment vous êtes-vous senti ?*
- e. *pourquoi en voulez-vous plus ?*

16. Définissez-vous comme cocu.

- a. *que désirez-vous en tant que cocu ?*
- b. *quelles sont vos limites ?*

17. Décrivez votre fantasme de cocu idéal.

18. Pourquoi voulez-vous que votre femme vous fasse cocu ?

19. Pourquoi le ferait-elle ?

20. De quelle manière vous êtes-vous préparé à démontrer à votre femme votre amour et votre dévotion si elle choisit d'avoir une relation avec un autre homme ?

21. Comment allez-vous améliorer la relation en tant que cocu ?

22. Etes-vous préparé à laisser votre femme décider qui, quand, comment, et où, elle pourra faire l'amour avec un autre sans que vous ne disiez rien à ce sujet ?

23. C'est votre fantasme maintenant, mais que se passera-t-il si votre femme apprécie réellement de faire l'amour avec d'autres hommes, comment le gérerez-vous ?

24. Comment aimerez-vous, et adorerez-vous votre femme lorsqu'elle commencera à faire l'amour avec d'autres hommes ?

25. Comment votre femme pourra vous respecter si vous voulez tellement la laisser faire l'amour avec d'autres ?

26. Comment améliorerez-vous le mariage comme cocu ?

Lorsque vous avez terminé, présentez-le à votre femme, et peut-être comprendra-t-elle votre désir !