

INVENTAIRE D'IMPACTS SEXUELS

1. Attitudes sur le sexe

- Je crois que le sexe est une obligation que je dois réaliser.
- J'ai l'impression que le sexe est un échange pour autre chose
- Avec le sexe, une personne gagne et une personne perd.
- Le sexe me semble sale.
- Le sexe est offensant pour moi.
- Le sexe me semble secret.
- J'assimile le sexe à l'abus sexuel.
- L'énergie sexuelle semble incontrôlable.
- Le sexe me fait mal.
- Je vois le sexe comme étant quelque chose que tu donnes ou que tu reçois.
- Je crois que le sexe te donne le pouvoir de contrôler une autre personne.
- Je crois qu'avoir des relations sexuelles est tout ce qui compte.
- J'ai l'impression que les hommes bénéficient du sexe plus que les femmes.
- Je crois que les gens n'ont aucune responsabilité les uns envers les autres pendant les rapports sexuels.
- Je crois que le désir sexuel rend les gens fous.
- Je crois que les hommes ont le droit d'exiger des rapports sexuels
- Pour moi le sexe signifie un danger.
- Je crois que le sexe est un moyen d'évadé ses émotions.
- Le sexe est humiliant.
- Le sexe crée un accoutumance.
- J'ai l'impression que le sexe est un jeu.
- Je crois que le sexe est une activité pour gagner de l'affection.

2. Concept de soi sexuel

- Je suis une cible sexuelle facile.
- Ma sexualité est dégoûtante.
- Je déteste mon corps.
- Sexuellement, il y a quelque chose qui ne va pas.
- Je ne sais pas si je suis homosexuel ou non.
- Je crois perdre le contrôle si je me laisse aller sexuellement.
- Je n'ai aucun sentiment d'être sexuel.
- J'ai l'impression d'être une victime.
- Je suis sexuellement inadéquat.
- Je n'aime pas certaines parties sexuelles de mon corps.
- Je veux le sexe pour de mauvaises raisons
- Je dois garder le contrôle pendant les rapports sexuels.
- Je n'ai pas le droit de refuser mon corps.
- Je ne peux être aimé que dans la mesure où je peux donner sexuellement.
- Je suis obsédé par le sexe.
- Je n'ai pas le droit de contrôler les interactions sexuelles.
- Ma valeur est de servir sexuellement un partenaire.
- Si je veux du sexe, je suis malade comme un délinquant sexuel.
- Je me reproche mes abus sexuels.
- Je mérite tout ce que je reçois sexuellement.
- J'aimerais être du sexe opposé.
- Je suis inférieur aux autres à cause de mon passé sexuel.
- Je suis un bien endommagé.
- Je peux facilement être dominé sexuellement.
- Je serais heureux dans un monde où le sexe n'existe pas.
- Je ne serais pas capable de vivre sans sexe.
- Je suis une bête de scène sexuelle.
- Il y a des choses que j'ai faites sexuellement pour lesquelles je ne peux pas me pardonner.
- Je suis une personne sexuellement malade.
- On ne m'aime pas pour moi, seulement pour ce que je fais sexuellement.
- Je suis un objet sexuel.
- Je me sens mal à propos de mon sexe.

Inventaire d'impacts sexuels

3. Réactions automatiques au toucher et au sexe

- J'ai peur du sexe.
- J'ai peu d'intérêt d'être sexuel.
- J'ai peur de certaines parties sexuelles du corps.
- Je suis préoccupé par le sexe.
- Je me retire des possibilités sexuelles.
- Des pensées sexuelles que je ne peux pas contrôler me dérangent.
- Quand j'ai envie de baiser, je me sens anxieux.
- Je me sens puissant quand je fais l'amour.
- Je deviens sexuellement excité à des moments où je ne devrais pas l'être.
- Je cherche constamment des opportunités sexuelles.
- Je crois que lorsqu'une personne me touche, elle veut coucher avec moi.
- Je perds la capacité de me protéger quand on me fait des avances.
- J'ai des intérêts et des désirs sexuels malsains.
- J'ai souvent des flashbacks des abus sexuels passés pendant les rapports sexuels.
- Des fantasmes indésirables empiètent sur mes expériences sexuelles.
- Je suis sexuellement excité par des pensées de sexe blessant.
- J'ai des sentiments de panique quand je suis touché.
- Je me sens émotionnellement distant pendant le sexe.
- Pendant le sexe, mon esprit se sent séparé de mon corps.
- J'ai l'impression d'être quelqu'un d'autre quand j'ai des relations sexuelles.
- Je me sens nerveux pendant le sexe.
- Je ressens des sentiments négatifs tels que la peur, la colère, la honte, la culpabilité ou la nausée avec le contact sexuel.
- Je deviens excité sexuellement quand je ne veux pas l'être.
- Je me sens souvent peiné après le sexe.
- Je suis très sensible à certaines odeurs, images, sons ou sensations pendant le sexe.

4. Comportements sexuels

- Je m'isole socialement des autres.
- Je suis incapable de prendre les premiers pas d'une relation sexuelle.
- J'évite les situations qui pourraient mener au sexe.
- Je suis incapable de dire non au sexe.
- J'ai l'impression de ne pas avoir de limites avec le sexe.
- J'ai besoin d'être sous l'influence de l'alcool ou de drogue pour apprécier le sexe.
- Je dépense de l'argent pour avoir des relations sexuelles.
- Je me sens perdu par rapport à quand et comment être sexuel.
- Je m'engage dans un comportement sexuel risqué et non sécuritaire.
- Je me livre à des relations sexuelles pour un gain économique.
- J'ai eu plus de partenaires sexuels qu'il n'était bon pour moi.
- J'agis sexuellement de manière blessante pour les autres.
- Je manipule les autres pour qu'ils aient des relations sexuelles avec moi.
- Je participe dans le sexe sadomasochiste.
- J'ai plus qu'un partenaire sexuel à la fois.
- Je m'implique avec des partenaires sexuels qui sont impliqués avec quelqu'un d'autre.
- J'utilise des fantasmes d'abus sexuel pour augmenter mon excitation sexuelle.
- Je me sens attiré de manière addictive par certains comportements sexuels.
- Je me sens obligé de me masturber fréquemment.
- Je participe à des activités sexuelles secrètes.
- Je participe à des activités sexuelles qui peuvent me nuire.
- Je participe à des activités sexuelles qui peuvent entraîner des conséquences négatives pour les autres.
- J'ai des relations sexuelles même quand je ne veux pas.
- Je ne sais pas ce qu'est un touché approprié et inapproprié dans les fréquentations.
- Je compte souvent sur la pornographie abusive pour m'exciter.
- J'ai du mal à dire non aux contacts sexuels non désirés.



Inventaire d'impacts sexuels

5. Relations intimes

- Je suis attiré par les partenaires qui exigent le sexe.
- J'ai peur d'être émotionnellement vulnérable dans les relations.
- Je suis incapable d'attirer le genre de partenaire qu'il serait bon pour moi.
- Je me sens obligé de plaire à mon partenaire.
- Mes relations intimes échouent toujours.
- J'ai de la difficulté à être à la fois intime et sexuelle.
- Je ne suis pas convaincu qu'un partenaire puisse m'être fidèle.
- Je cache mes vrais sentiments dans une relation intime.
- Un partenaire me rejeterait s'il savait tout sur mon passé sexuel.
- J'ai de la difficulté à initier le sexe.
- Mon partenaire est toujours mécontent de notre vie sexuelle.
- Ma relation avec mon partenaire prendrait fin si nous arrêtions d'avoir des relations sexuelles.
- Je veux, mais suis incapable de rester fidèle à un partenaire intime.
- Mon partenaire intime me rappelle un délinquant sexuel.
- Mon partenaire intime me perçoit comme étant sexuellement abusif.
- Je veux m'éloigner de mon partenaire immédiatement après un rapport sexuel.
- Mon partenaire se sent sexuellement rejeté par moi.
- Mon partenaire se sent forcé à avoir le sexe.
- J'ai de la difficulté à communiquer mes désirs et mes besoins sexuels.
- J'ai peur d'être intime avec mon partenaire.

6. Problèmes

- J'ai du mal à être excité sexuellement.
- J'ai de la difficulté à ressentir des sensations sexuelles.
- Je n'aime pas toucher mes parties génitales.
- J'ai du mal à atteindre un orgasme lorsque je me stimule.
- J'ai du mal à atteindre un orgasme avec mon partenaire.
- Je manque de désir pour le sexe.
- Je ne suis presque jamais intéressé au sexe.
- Je dois contrôler les interactions sexuelles.
- Mes orgasmes semblent plus liés au soulagement de tension qu'à la sensation de plaisir.
- Le sexe en général n'est pas très agréable.
- Je suis limité dans les types d'activités sexuelles avec lesquels je me sens à l'aise.

Hommes

- J'ai du mal à obtenir ou à maintenir une érection.
- J'ai du mal à éjaculer.
- J'éjacule rapidement.

Femmes

- Je n'aime pas quand on me touche les seins.
- Je ne peux pas être pénétré vaginalement.
- Je ressens de la douleur ou de l'inconfort avec les pénétrations vaginales.
- J'orgasme très rapidement.

