

Échelle des distractions cognitives lors des relations sexuelles

Pendant les activités sexuelles, la plupart des gens ont des pensées concernant différentes choses. Pour chaque question, indique jusqu'à quel point il t'arrive d'avoir cette pensée en encerclant le chiffre approprié. L'expression partenaire réfère à ton partenaire amoureux ou sexuel actuel. L'expression activité sexuelle correspond à la stimulation mutuelle des organes génitaux (orale ou manuelle) ou à une relation sexuelle (avec pénétration).

PENDANT LES ACTIVITÉS SEXUELLES...	Toujours	La plupart du temps	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
1. Je crains que mon (ma) partenaire ne soit pas excité(e) à la vue de mon corps sans mes vêtements.	1	2	3	4	5	6
2. Il m'arrive d'être préoccupé(e) par des tâches quotidiennes, comme le ménage, le lavage, etc.	1	2	3	4	5	6
3. Je me demande si mon (ma) partenaire est satisfaite(e) de la façon dont je touche son corps.	1	2	3	4	5	6
4. Je m'inquiète à propos du moyen de contraception utilisé ou de la possibilité d'une grossesse non-planifiée.	1	2	3	4	5	6
5. Il m'arrive d'avoir hâte que mon (ma) partenaire obtienne son orgasme pour que l'activité sexuelle se termine.	1	2	3	4	5	6
6. Je suis distrait(e) par des pensées envers la perception que mon (ma) partenaire peut avoir de mon corps.	1	2	3	4	5	6
7. Il m'arrive de penser que mon (ma) partenaire n'est pas très habile pour me satisfaire sur le plan sexuel.	1	2	3	4	5	6
8. J'ai des doutes à propos de mes habiletés à satisfaire mon (ma) partenaire sur le plan sexuel.	1	2	3	4	5	6
9. Je suis dérangé(e) par des pensées concernant des situations stressantes (travail, famille, conflits, études, etc.)	1	2	3	4	5	6
10. Il m'arrive de penser que mon (ma) partenaire aurait pu m'être infidèle.	1	2	3	4	5	6
11. Je crains que mon (ma) partenaire s'impatiente si je n'obtiens pas un orgasme assez rapidement ou si je l'obtiens trop rapidement.	1	2	3	4	5	6
12. Je peux davantage me concentrer sur mon plaisir si je suis dans une position où mon (ma) partenaire ne peut pas voir mon corps.	1	2	3	4	5	6
13. Je suis dérangé(e) par des pensées envers mes performances sexuelles.	1	2	3	4	5	6
14. Je crains d'être surpris(e) ou entendu(e) par d'autres personnes.	1	2	3	4	5	6
15. J'ai des inquiétudes à propos des maladies transmises sexuellement.	1	2	3	4	5	6

© Brassard, Tousignant, Lussier, & Gagné.