

# 40 PYTAŃ DO AUTODIAGNOZY

Poniższe pytania zostały skonstruowane tak, aby mogły służyć jako drogowskaz do identyfikacji uzależnienia od seksu i miłości. Nie znaczy to jednak, że odpowiadając na te pytania uzyskasz dla siebie jasną i jednoznaczną odpowiedź. Również same negatywne odpowiedzi nie dają pewności, że choroba nie jest obecna. U różnych osób przejawia się ona różnymi wzorcami i 40 pytań nie wyczerpuje wszystkich możliwości. Mimo to stwierdzamy, że poniższy test jest bardzo efektywnym narzędziem do autodiagnozy i w przypadku wątpliwości warto jest do niego powracać.

Uważamy, że rozpoznanie uzależnienia od seksu i miłości jest sprawą bardzo poważną i bardzo osobistą. Mamy nadzieję, że pytania te okażą się pomocne.

Tak  Nie  1. Czy próbowałeś kiedykolwiek kontrolować uprawianie seksu bądź częstotliwość spotkań z drugą osobą?

Tak  Nie  2. Czy nie potrafisz zaprzestać widywania określonej osoby lub osób, nawet jeśli wiesz, że te spotkania są dla Ciebie destrukcyjne?

Tak  Nie  3. Czy nie chcesz, aby ktokolwiek dowiedział się o Twojej seksualnej bądź uczuciowej aktywności?

Tak  Nie  4. Czy dostajesz „haju” od seksu lub miłosnych uniesień?

Tak  Nie  5. Czy uprawiałeś seks w niewłaściwym czasie, niewłaściwym miejscu lub z ludźmi, którzy Ci nie odpowiadali?

Tak  Nie  6. Czy określasz sobie zasady postępowania dotyczące Twoich seksualnych i uczuciowych zachowań lub składasz obietnice, których następnie nie potrafisz dotrzymać?

Tak  Nie  7. Czy miałeś (lub masz) kontakty seksualne z kimś, z kim wcale nie chciałeś (lub nie chcesz) ich mieć?

Tak  Nie  8. Czy wierzysz, że seks lub związek uczuciowy odmieni Twoje życie na lepsze?

Tak  Nie  9. Czy kiedykolwiek odczuwałeś przymus uprawiania seksu?

Tak  Nie  10. Czy łatwo wpadasz w miłosną obsesję na czyimś punkcie?

Tak  Nie  11. Czy przechowujesz listę (pisemną lub jakąkolwiek inną) swoich seksualnych partnerów?

Tak  Nie  12. Czy odczuwasz rozpacz lub niepokój kiedy jesteś z dala od swojego kochanka lub partnera seksualnego?

Tak  Nie  13. Czy zatraciłeś rachubę swoich partnerów seksualnych w życiu?

Tak  Nie  14. Czy bywasz owładnięty obsesyjną potrzebą kochanka, obiektu seksualnego lub znalezienia życiowego partnera?

Tak  Nie  15. Czy miewałeś (lub miewasz) seks bez względu na konsekwencje (np. w ryzykownych sytuacjach, w zagrożeniu chorobą, AIDS, etc.)?

Tak  Nie  16. Czy podejrzewasz, że istnieje w Tobie wzór powtarzania podobnych związków?

Tak  Nie  17. Czy czujesz, że jedyną (lub główną) wartością w związkach jest Twoja zdolność do seksualnego lub emocjonalnego zaspokajania partnera?

Tak  Nie  18. Czy masz poczucie „że umierasz”, jeżeli nie jesteś z Twoim seksualnym lub uczuciowym partnerem?

Tak  Nie  19. Czy czujesz się upoważniony do seksu bez względu na okoliczności?

Tak  Nie  20. Czy trwasz (lub trwałeś) w związku, którego nie jesteś (lub nie byłeś) w stanie porzucić?

Tak  Nie  21. Czy naraziłeś kiedyś swoją równowagę finansową lub pozycję społeczną wskutek pogoni za kochankiem lub partnerem seksualnym?

Tak  Nie  22. Czy przypuszczasz, że problemy w Twoim „życiu miłosnym” wynikają z trwania w związku z niewłaściwą osobą?

- Tak  Nie  23. Czy kiedykolwiek Twój poważny związek był zagrożony lub zniszczony z powodu Twojej aktywności seksualnej „na boku”?
- Tak  Nie  24. Czy sądzisz, że życie bez związków miłosnych lub bez seksu nie miałoby sensu?
- Tak  Nie  25. Czy zdarza Ci się stwierdzić, że flirtujesz z kimś lub seksualizujesz kogoś nawet jeśli nie miałeś takiego zamiaru?
- Tak  Nie  26. Czy Twoje seksualne lub miłosne zachowania naruszają Twoją reputację?
- Tak  Nie  27. Czy angażujesz się w seks lub uczuciowe związki, by uciec przed życiowymi problemami lub, żeby sobie z nimi poradzić?
- Tak  Nie  28. Czy czujesz się źle ze swoją masturbacją ze względu na jej częstotliwość, towarzyszące fantazje, używanie protez lub miejsca, w których to robisz?
- Tak  Nie  29. Czy uprawiasz ekshibicjonizm, podglądactwo, etc., w sposób przynoszący Ci dyskomfort lub wstyd?
- Tak  Nie  30. Czy stwierdzasz, że do osiągnięcia fizycznej i emocjonalnej ulgi potrzeba Ci coraz większej różnorodności i intensywności w seksualnych lub uczuciowych kontaktach?
- Tak  Nie  31. Czy potrzebujesz seksu lub uczucia zakochania, by poczuć się „jak prawdziwy mężczyzna”, „prawdziwa kobieta”?
- Tak  Nie  32. Czy masz wrażenie, że Twoje seksualne lub emocjonalne podboje sprawiają, że kręcisz się w kółko?
- Tak  Nie  33. Czy z powodu myśli i uczuć, jakie masz w związku z drugą osobą lub seksem, nie potrafisz skupić się na sprawach z innych dziedzin życia?
- Tak  Nie  34. Czy zdręczasz się myślami na temat jednej, szczególnej osoby lub aktu seksualnego, mimo że te myśli przynoszą Ci cierpienie i ogólny dyskomfort?
- Tak  Nie  35. Czy kiedykolwiek pragnąłeś, aby choć na pewien czas zaprzestać swoich seksualnych lub emocjonalnych zachowań?
- Tak  Nie  36. Czy stwierdzasz, że ból w twoim życiu narasta bez względu na to co robisz ?
- Tak  Nie  37. Czy czujesz się jakbyś nie posiadał godności i integralności?
- Tak  Nie  38. Czy odnosisz wrażenie, że Twoja aktywność seksualna i uczuciowa wpływa negatywnie na Twoje życie duchowe?
- Tak  Nie  39. Czy czujesz, że przestałeś kierować swoim życiem i masz coraz mniejszy wpływ na to, co się wydarzy w związku z Twoimi seksualnymi i uczuciowymi zachowaniami?
- Tak  Nie  40. Czy przychodzi Ci na myśl, że gdyby nie Twój pościg za seksem i uczuciami, osiągnąłbyś w życiu o wiele więcej?

## CO MOŻESZ ZROBIĆ?

Jeśli przeczytanie tych pytań uświadomiło ci fakt, że twoja aktywność seksualna, zachowania lub zaangażowania uczuciowe mogą być podejrzone, zastanawiasz się co teraz.

Przede wszystkim uspokój się - nie jesteś sam, wiele/u z nas żyło we wzorcach uzależnienia wymienionych w tych pytaniach i odnalazło zdrowienie w S.L.A.A. Jeśli w twojej okolicy jest jakiś mityng S.L.A.A., to uczęszczaj na niego - pozwoli Ci to mieć kontakt ze zdrowiejącymi uzależnionymi od seksu i miłości.

Jeśli nie wiesz czy jest taki mityng pomożemy Ci go znaleźć. Zajrzyj na stronę internetową [www.slaa.pl](http://www.slaa.pl) lub zadzwoń na telefon informacyjny S.L.A.A. podany min. na tej stronie.

Przede wszystkim, wiedz że zdrowienie jest możliwe i że istnieje ścieżka zdrowienia, którą można wspólnie kroczyć.