

Seks- en liefdeverslaving: 40 vragen voor zelfdiagnose

excerpted © 1985 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. All Rights Reserved

De onderstaande vragen zijn opgesteld om te gebruiken als leidraad bij het nagaan of u mogelijk lijdt aan seks- en liefdeverslaving. Ze zijn uitdrukkelijk niet bedoeld als een onfeilbare diagnosemethode, noch geeft een ontkennde beantwoording van de vragen u de garantie dat de verslaving bij u niet aanwezig is. Veel seks- en liefdeverslaafden hebben steeds wisselende gedragspatronen, waardoor de manier waarop zij de vragen lezen en beantwoorden zeer kan verschillen. Desondanks hebben we ontdekt dat korte, puntige vragen als instrument voor zelfdiagnose vaak net zo effectief zijn als lange uiteenzettingen over wat seks- en liefdeverslaving is. We zijn ons ervan bewust dat de diagnose van seks- en liefdeverslaving een zaak is die zeer serieus genomen moet worden en die zeer persoonlijk is. We hopen dat deze vragen u daarbij kunnen helpen.

- Ja [] Nee [] 1.) Hebt u ooit geprobeerd te reguleren hoeveel seks u hebt of hoe vaak u iemand ziet?
- Ja [] Nee [] 2.) Merkt u dat u niet bij machte bent een bepaalde persoon niet meer te ontmoeten, zelfs als u weet dat een ontmoeting met deze persoon een destructieve uitwerking op u heeft?
- Ja [] Nee [] 3.) Merkt u dat u niet wilt dat iemand iets weet van uw seksuele of romantische activiteiten? Bemerk u dat u deze activiteiten voor anderen (vrienden, familie, collega's, therapeuten) wilt verbergen?
- Ja [] Nee [] 4.) Wordt u 'high' van seks en/of romantiek? Stort u daarna in?
- Ja [] Nee [] 5.) Hebt u seks gehad op ongepaste tijden of plaatsen en/of met mensen met wie seks ongepast was?
- Ja [] Nee [] 6.) Doet u uzelf belofte of legt u uzelf regels op betreffende uw seksuele of romantische gedrag waarvan u merkt dat u zich er niet aan kunt houden?
- Ja [] Nee [] 7.) Hebt u seks (gehad) met iemand met wie u geen seks wilt of wilde hebben?
- Ja [] Nee [] 8.) Gelooft u dat seks en/of een relatie uw leven dragelijk zal maken?
- Ja [] Nee [] 9.) Hebt u ooit wel eens gemerkt dat u seks moest hebben?
- Ja [] Nee [] 10.) Gelooft u dat iemand u kan 'heel maken'?
- Ja [] Nee [] 11.) Houdt u een – al dan niet geschreven – lijst bij van het aantal partners dat u hebt gehad?
- Ja [] Nee [] 12.) Voelt u zich wanhopig of niet op uw gemak als u niet bij uw geliefde of seksuele partner bent?
- Ja [] Nee [] 13.) Bent u wat het aantal partners betreft de tel kwijt geraakt?
- Ja [] Nee [] 14.) Voelt u zich wanhopig om uw behoefte aan een geliefde, een seksueel avontuur of een toekomstige partner?
- Ja [] Nee [] 15.) Hebt u seks (gehad) zonder acht te slaan op de mogelijke gevolgen (bijv. de dreiging betraapt te worden, het risico herpes, gonorrhoe, aids, enz. op te lopen)?
- Ja [] Nee [] 16.) Herkent u bij uzelf een patroon van steeds opnieuw slechte relaties te hebben?
- Ja [] Nee [] 17.) Vindt u dat uw seksuele capaciteiten of uw vermogen emotionele voldoening te schenken uw enige (of grootste) waarde in een relatie uitmaken?
- Ja [] Nee [] 18.) Voelt u zich zielloos, tenzij er iemand in de buurt is met wie u kunt flirten? Hebt u het gevoel dat u niet 'werkelijk leeft', tenzij u met een seksuele of liefdespartner bent?
- Ja [] Nee [] 19.) Vindt u dat u recht hebt op seks?
- Ja [] Nee [] 20.) Bevindt u zich in een relatie waar u niet uit los kunt komen?

- Ja [] Nee [] 21.) Hebt u ooit uw financiële positie of uw aanzien in de gemeenschap in de waagschaal gesteld door het najagen van een seksuele partner?
- Ja [] Nee [] 22.) Geloof u dat de problemen in uw liefdesleven worden veroorzaakt doordat u niet genoeg of niet de juiste soort seks hebt? Of omdat u bij de 'verkeerde' persoon blijft?
- Ja [] Nee [] 23.) Hebt u ooit een serieuze relatie in gevaar gebracht of kapot gemaakt doordat u seksuele activiteiten buiten de relatie om had?
- Ja [] Nee [] 24.) Hebt u het gevoel dat het leven geen zin heeft zonder een liefdesrelatie of seks? Hebt u het gevoel dat u geen identiteit heeft als u niet iemands geliefde bent?
- Ja [] Nee [] 25.) Merkt u wel eens dat u flirt of seksuele avances maakt terwijl u dat eigenlijk niet wilt?
- Ja [] Nee [] 26.) Tast uw seksuele en/of romantische gedrag uw reputatie aan?
- Ja [] Nee [] 27.) Gebruikt u seks en/of 'relaties' om te proberen om te gaan met of te vluchten van uw levensproblemen?
- Ja [] Nee [] 28.) Voelt u zich ongemakkelijk over uw masturbatiegedrag met betrekking tot de frequentie waarmee u masturbeert, de fantasieën die u daarbij hebt, de prikkels die u nodig hebt, en/of de plaatsen waar u het doet?
- Ja [] Nee [] 29.) Doet u aan voyeurisme, exhibitionisme enz. op een manier die u ongemak en pijn oplevert?
- Ja [] Nee [] 30.) Merkt u dat u een steeds grotere variatie en hoeveelheid energie bij uw seksuele of romantische activiteiten nodig hebt om een 'acceptabel' niveau van lichamelijke en emotionele verlichting te krijgen?
- Ja [] Nee [] 31.) Hebt u seks of 'verliefd worden' nodig om u een 'echte man' of een 'echte vrouw' te voelen?
- Ja [] Nee [] 32.) Hebt u het gevoel dat uw seksuele of romantische gedrag ongeveer net zo lonend is als het dragen van water naar de zee? Bent u afgestompt?
- Ja [] Nee [] 33.) Bent u niet in staat u te concentreren op andere gebieden in het leven door uw gevoelens of gedachten over een ander persoon of over seks?
- Ja [] Nee [] 34.) Merkt u dat u obsessieve gedachten hebt over een persoon of een seksuele activiteit ook al veroorzaken deze gedachten pijn, hunkering of ongemak?
- Ja [] Nee [] 35.) Hebt u ooit de wens gehad uw seksuele of romantische activiteiten te stoppen of te reguleren voor een bepaalde periode? Hebt u ooit gewenst dat u in staat zou zijn emotioneel minder afhankelijk te zijn?
- Ja [] Nee [] 36.) Merkt u dat de pijn in uw leven toeneemt ongeacht wat u doet? Bent u diep van binnen bang dat u niet 'aanvaardbaar' bent?
- Ja [] Nee [] 37.) Voelt u een gebrek aan waardigheid en heelheid?
- Ja [] Nee [] 38.) Hebt u het gevoel dat uw seksuele en/of romantische leven uw spirituele leven op een negatieve manier beïnvloedt?
- Ja [] Nee [] 39.) Hebt u het gevoel dat uw leven onbestuurbaar is door uw seksuele en/of romantische gedrag of door uw buitensporig afhankelijke behoeften?
- Ja [] Nee [] 40.) Denkt u wel eens dat u meer met uw leven zou kunnen doen als u niet zo werd gedreven door het najagen van seks of romantiek?