



## 40 KÜSIMUST ISEENDAS SELGUSELE JÕUDMISEKS JA SÕLTUVUSE DIAGNOOSIMISEKS

väljavõtte © 1985 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. Kõik õigused kaitstud.

Anonüümsete Seksi- ja Suhtesõltlaste ühendus

Järgnevad küsimused on koostatud märksõnadena, mis võiksid aidata võimalikke seksi ja armastuse sõltuvust teetähiseid oma elus ära tunda. Eesmärgiks ei ole olnud luua tulekindlat diagnoosi meetodit, ja ka eitavad vastused neile küsimustele pole absoluutne garantii, et meil seda haigust ei ole. Paljudel seksi ja armastuse sõltlastel on mitmesuguseid jaatavate vastuste mustreid, mis võivad tuleneda väga erinevatest küsimustele lähenemise ja vastuse andmise viisidest. Olenemata sellest, oleme meie leidnud, et selline lühike sissejuhatav küsimuste rida osutub sageli tõhusamaks eneses selgusele jõudmise vahendiks ja haiguse diagnoosimise vahendiks kui lohisevalt pikad selgitused sellest, mis see seksi ja armastuse sõltuvus on või ei ole. Anname endale aru, et seksi ja armastuse sõltuvuse diagnoosimine on asi, mis nõuab pühendunud ja privaatset lähenemist. Loodame, et neist küsimustest on teile abi.

Jah [ ] Ei [ ] 1.) Oled sa kunagi üritanud kontrollida kui palju seksuaalvahekordi sul on või kui sageli sa kellegagi kohtud?

Jah [ ] Ei [ ] 2.) Oled sa kogenud, et ei suuda lõpetada mõne inimesega kohtumist, isegi kui sa tead, et temaga suhtlemine mõjub sulle laastavalt?

Jah [ ] Ei [ ] 3.) On sulle tunne, et sa ei soovi, et keegi on sinu seksuaalsete või romantiliste tegemistega kursis? On sul tunne, et sa pead neid tegemisi teiste eest varjama – näiteks sõprade, pere, kaastöötajate, nõustajate või veel kellegi eest?

Jah [ ] Ei [ ] 4.) Kas sa satud seksist ja/või romantilistest suhetest joovastusse? Varised sa nende all moraalselt kokku (crash)?

Jah [ ] Ei [ ] 5.) Oled sa seksinud sobimatul ajal, sobimatus kohas ja/või sobimatute inimestega?

Jah [ ] Ei [ ] 6.) Annad sa endale lubadusi või sead endale oma seksuaalse või romantilise eluviisi kohta reegleid, mida sa pole võimeline täitma?

Jah [ ] Ei [ ] 7.) Oled sa kunagi pidanud seksima või seksinud kellegagi, kellega sa ei taha (ei tahtnud) seksuaalsuhtesse astuda?

Jah [ ] Ei [ ] 8.) Oled sa arvamusel, et seks ja/või armusuhe teeb su elu lõpuks talutavaks?

Jah [ ] Ei [ ] 9.) Oled sa kunagi tundnud, et sa lihtsalt pead seksida saama?

Jah [ ] Ei [ ] 10.) Usud sa, et teine inimene saab su „ära parandada“ või „elu jaoks korda seada“?

Jah [ ] Ei [ ] 11.) Koostad sa nimekirju, kirjalikult või muul viisil, partneritest kes sul on olnud?

Jah [ ] Ei [ ] 12.) Oled sa meeleheitel või ebakindel, kui sul tuleb oma armsamast või seksuaalpartnerist eemal viibida?

Jah [ ] Ei [ ] 13.) Oled sa kaotanud võime kokku lugeda seksuaalpartnereid, kellega sa oled vahekorras Olnud?

Jah [ ] Ei [ ] 14.) Oled sa meeleheitel sellepärast, et ei leia armsamat, seksuaalset „remonti-hooldust“ või tulevast elukaaslast?

Jah [ ] Ei [ ] 15.) Astud sa või oled seni astunud seksuaalvahekorda hoolimata tagajärgedest (näiteks vahelejäämise risk, herpes, gonorröa, AIDS-i või muu haigus)?

Jah [ ] Ei [ ] 16.) Arvad sa, et sul on kalduvus ikka ja jälle korrata teatud tüüpi sinu jaoks hukatuslikke suhteid?

Jah [ ] Ei [ ] 17.) Tunned sa, et sinu ainus (või peamine) väärtus suhetes on sinu võime partnerit seksuaalselt rahuldada või emotsionaalselt järje peale aidata?

Jah [ ] Ei [ ] 18.) Tunned sa ennast elutu marionett-nukuna, kui su lähedal pole kedagi, kellega sa võiksid flirtida? Tunned sa, et sa pole „päriselt elus“, kui oled oma seksuaalsest/romantilisest partnerist eemal?

Jah [ ] Ei [ ] 19.) Arvad sa, et sul on õigus nõuda, et sind seksuaalselt rahuldataks (entitled to sex)?

Jah [ ] Ei [ ] 20.) Oled sa parajasti suhtes, millest sa tahad, aga ei suuda loobuda?

Jah [ ] Ei [ ] 21.) Oled sa kunagi ohtu seadnud oma rahalise kindlustatuse või positsiooni ühiskonnas jahtides seksuaalpartnereid?

Jah [ ] Ei [ ] 22.) Arvad sa, et probleemid sinu „armuelus“ tulenevad sellest, et sa ei saa piisavalt palju või seda õiget sorti seksi? Või on põhjus hoopis selles, et sa jätkuvalt oled koos vale inimesega?

Jah [ ] Ei [ ] 23.) On mõni sinu tõsine suhe kunagi ohtu sattunud või hävinud sellepärast, et sul on seksuaalsuhteid väljaspool seda suhet?

Jah [ ] Ei [ ] 24.) Arvad sa, et elul pole mingit mõtet kui sul puudub armusuhe või sa ajad läbi ilma seksita? Tunned sa, et oled absoluutselt tühi koht, kui sul pole kedagi, keda oma armsamaks nimetada?

Jah [ ] Ei [ ] 25.) Oled sa avastanud ennast flirtimas või seksualiseerimas suhtlemist kellegagi, kellega sul seda plaanis polnud?

Jah [ ] Ei [ ] 26.) Kas sinu seksuaalne ja/või romantiline käitumine mõjustab sinu reputatsiooni?

Jah [ ] Ei [ ] 27.) Astud sa seksuaalvahekorda ja/või „suhetesse“ et tegeleda oma elu probleemidega või põgeneda nende eest?

Jah [ ] Ei [ ] 28.) Tunned sa ennast ebamugavalt masturbeerimise pärast, kas seoses masturbeerimise sageduse, oma masturbeerimise aegsete fantaaside, abivahendite või kohtade pärast kus sa masturbeerid?

Jah [ ] Ei [ ] 29.) Tegeled sa vojerismi, ekshibitsionismi või muude taoliste praktikatega niisugusel moel, et see põhjustab sulle sekeldusi ja ebamugavaid tundeid?

Jah [ ] Ei [ ] 30.) Tunned sa, et vajad suuremat ja suuremat vaheldust või energiat oma seksuaalsetesse või romantilistesse ettevõtmistesse, kõigest selleks, et saavutada sinu meelest „aktsepteeritavat“ kehalist või emotsionaalset pingelangust?

Jah [ ] Ei [ ] 31.) Vajad sa seksuaalvahekorda või „armunud olemist“, et ennast „tõelise mehe“ või „tõelise naisena“ il vahekorda või „armaalset pingelangust

Jah [ ] Ei [ ] 32.) On sul kogemus, et sinu seksuaalsed ja romantilised ettevõtmised on sama äratasuvad kui pöördukse kaaperdamine? Oled sa neist kurnatud?

Jah [ ] Ei [ ] 33.) Oled sa võimetu keskendumisele muudele oma elu aladele nende mõtete ja tunnete pärast, mis sul on seoses mõne inimese või seksiga?

Jah [ ] Ei [ ] 34.) Oled sa leidnud end sundmõtete küüsis seoses mõne kindla inimese või seksuaalaktiga seoses, isegi kui need mõtted teevad sulle haiget, põhjustavad sõltuvuse väljalöömist või ebamugavustunnet?

Jah [ ] Ei [ ] 35.) Oled sa kunagi soovinud, et oleksid võimeline lõpetama või kontrollima oma seksuaalset või romantilist tegevust teatud kindlaks perioodiks? Oled sa kunagi soovinud, et oleksid emotsionaalselt vähem sõltuv teisest inimesest?

Jah [ ] Ei [ ] 36.) Tunned sa et sinu maailmavalu läheb aina suuremaks, olenemata sellest, mida sa ette võtad? Kardad sa sügaval südames, et oled inimestele ja maailmale täiesti vastuvõetamatu?

Jah [ ] Ei [ ] 37.) Tunned sa, et sul puudub inimväärikus ja terviklikkus?

Jah [ ] Ei [ ] 38.) Tunned sa, et sinu seksuaalne ja/või romantiline elu mõjub kahjustavalt sinu spirituaalsusele?

Jah [ ] Ei [ ] 39.) Tunned sa, et sinu elu on kontrollimatu kaos kas sinu seksuaalse ja/või romantilise käitumise või sinu ülemäärase sõltuvusvajaduse tõttu?

Jah [ ] Ei [ ] 40.) Oled sa kunagi mõelnud, et oleksid suutnud oma elus palju rohkem saavutada, kui sa poleks nii oma seksuaalsete või romantiliste avantüüride võimu all?