



## 40 KÉRDÉS AZ ÖNVIZSGÁLATHOZ

kivonatolva © 1985 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. Minden jog fenntartva.

### Névtelen Szex- és Szerelemfüggők

Az alábbi kérdések arra szolgálnak, hogy útmutatást adjanak a szex- és szerelemfüggés lehetséges jeleinek felismerésében. A kérdésekre adott igenlő válaszok nem adnak tökéletes diagnózist, de a nemleges válaszok sem bizonyítják azt, hogy az adott személy mentes a betegség nincs jelentől. A szex- és szerelemfüggés igen különböző módokon nyilvánulhat meg az egyes személyeknél, így nagyon különböző módon lehet megközelíteni és felfogni ezeket a kérdéseket is. Ennek ellenére úgy gondoljuk, hogy ezek a rövid és lényegre törő kérdések ugyanolyan hatásosabb segítséget nyújthatnak, mint a szex- és szerelmi függésről szóló hosszas magyarázatok. Tudjuk, hogy a szex- és szerelmi függés diagnosztizálása igen komoly dolog, és a legteljesebb mértékben magánügy. Reméljük, hogy az alábbi kérdések segítenek ebben.

Igen  Nem  1.) Próbáltad-e valaha szabályozni, hogy milyen gyakran szeretkezel, vagy hogy hányszor szeretnél találkozni valakivel?

Igen  Nem  2.) Előfordult-e már, hogy képtelen voltál abbahagyni a találkozást egy személlyel, holott tisztában voltál azzal, hogy az adott személlyel fenntartott kapcsolat káros a számodra?

Igen  Nem  3.) Úgy érzed, hogy nem szeretnéd, ha bárki tudomást szerezne szexuális életed vagy romantikus kapcsolataid jellegéről? Úgy érzed, hogy el kell tikolnod ezeket a tevékenységeket mások, pl. a barátaid, családod, munkatársaid, segítőd stb. elől?

Igen  Nem  4.) „Módosult tudatállapotba” kerülsz-e a szextől és/vagy a romantikától? Utána úgy érzed, mint a drogfüggő, aki lejön a szerről?

Igen  Nem  5.) Volt-e szexuális élményed alkalmatlan helyen, időben és/vagy alkalmatlan személlyel?

Igen  Nem  6.) Teszel-e magadnak ígéreteket vagy állítasz fel szabályokat a szexuális vagy romantikus viselkedéseddel kapcsolatban, amikről aztán kiderül, hogy képtelen vagy betartani őket?

Igen  Nem  7.) Volt-e vagy van-e szexuális kapcsolatod olyasvalakivel, akivel nem akartad (akarod) ezt?

Igen  Nem  8.) Úgy gondold-e, hogy a szex és/vagy egy párkapcsolat elviselhetőbbé tenné az életedet?

Igen  Nem  9.) Volt-e valaha olyan érzésed, hogy „most muszáj valamilyen szexuális élményre szert tennem”?

Igen  Nem  10.) Hiszel-e abban, hogy valaki képes téged „rendbe rakni”?

Igen  Nem  11.) Van-e valamilyen listád, akár írott, akár más formában az eddigi partnereid számáról?

Igen  Nem  12.) Érezted már magad kétségbeesettnek vagy nyugtalannak, amikor a szerelmed vagy a szexuális partnered távol volt tőled?

Igen  Nem  13.) Már nem is tudod pontosan hány szexuális partnered volt?

Igen  Nem  14.) Szoktál-e kétségbeesetten vágyakozni szeretőre, szexuális élményre, vagy egy leendő partnerre?

Igen  Nem  15.) Volt-e vagy van-e olyan szexuális kapcsolatod, amelyben nem vagy tekintettel az esetleges következményekre? (pl. lebukás lehetősége, herpesz, tripper, AIDS fertőzés veszélye, stb.)

Igen  Nem  16.) Úgy érzed, hogy újra és újra rossz párkapcsolatokba bonyolódsz?

Igen  Nem  17.) Érezted-e azt, hogy egy kapcsolatban számodra az egyetlen (vagy elsődleges) értéked a szexuális teljesítményed és/vagy a társad lelki szükségleteinek a kielégítése?

Igen [ ] Nem [ ] 18.) Úgy érzed, hogy egy élettelen báb vagy ha nincs körülötted valaki, akivel flörtölhetnél? Érezted-e azt, hogy csak akkor élsz igazán, ha szexuális vagy romantikus partnerreddel vagy együtt?

Igen [ ] Nem [ ] 19.) Úgy érzed, hogy neked jár a szex?

Igen [ ] Nem [ ] 20.) Olyan kapcsolatban élsz, amit képtelen vagy abbahagyni?

Igen [ ] Nem [ ] 21.) Veszélyeztetted-e valaha anyagi biztonságodat vagy társadalmi pozíciódat egy szexuális partner megszerzése miatt?

Igen [ ] Nem [ ] 22.) Úgy gondolod, hogy „szerelmi életed” problémái abból adódnak, hogy nem részesülsz elegendő vagy a megfelelő típusú szexben? Vagy abból, hogy egy „rossz” partner mellett maradsz?

Igen [ ] Nem [ ] 23.) Volt-e veszélyben vagy romlott-e meg komoly kapcsolatod amiatt, hogy közben más partnerrel alakítottál ki szexuális kapcsolatot?

Igen [ ] Nem [ ] 24.) Úgy érzed-e, hogy az életnek semmi értelme szerelmi vagy szexuális kapcsolatok nélkül? Úgy érzed, hogy elveszítenéd az identitásodat, ha nem lennél valakinek a szerelme?

Igen [ ] Nem [ ] 25.) Szoktál-e önkéntelenül flörtölni, vagy szexuális játékokba belemenni?

Igen [ ] Nem [ ] 26.) Hatással van-e szerelmi vagy romantikus tevékenységed a jó híredre?

Igen [ ] Nem [ ] 27.) Szeretkezel, vagy kezdeményezel-e szexuális kapcsolatot vagy más „kapcsolatot” azért, hogy így kezeld az életed problémáit, vagy épp ily módon menekülj el azok elől?

Igen [ ] Nem [ ] 28.) Kényelmetlenül érzed-e magad az önkielégítéssel kapcsolatban annak gyakorisága, a fantáziálás, a használt kellékek, vagy a helyszín miatt?

Igen [ ] Nem [ ] 29.) Szoktál-e kukkolni, magadat mutogatni, stb. oly módon, ami kényelmetlenséget és fájdalmat okoz?

Igen [ ] Nem [ ] 30.) Azt érzed, hogy egyre több és több változatosságra és energiára van szükséged a szexuális és romantikus tevékenységeidben ahhoz, hogy a testi és lelki kielégülés „elfogadható” szintjét elérd?

Igen [ ] Nem [ ] 31.) Szexre vagy „szerelembe esésre” van-e szükséged ahhoz, hogy „igazi férfinak” vagy „igazi nőnek” érezd magad?

Igen [ ] Nem [ ] 32.) Érezted-e azt, hogy szexuális vagy romantikus életed pont annyira sikeres, mintha széllel szemben pisílnél? Elcsigázottnak érzed magad?

Igen [ ] Nem [ ] 33.) Azért nem tudsz életed más területei koncentrálni, mert gondolataid és érzéseid egy másik személy vagy a szex körül forognak?

Igen [ ] Nem [ ] 34.) Gondolsz-e rögeszmésen egy adott személyre vagy szexuális élményre annak ellenére, hogy ez fájdalmat, sóvárgást vagy kényelmetlenséget okoz?

Igen [ ] Nem [ ] 35.) Vágytál-e valaha arra, hogy szexuális és romantikus viselkedésedet egy időre feladd vagy kontrolláld? Kívántad-e valaha, hogy érzelmileg kevésbé függj másoktól?

Igen [ ] Nem [ ] 36.) Bármit is teszel, egyre erősebb fájdalmat és elégedetlenséget érzel az életedben? Mélyen legbelül attól félsz, hogy lehetetlen téged elfogadni?

Igen [ ] Nem [ ] 37.) Úgy érzed hiányzik belőled az emberi méltóság és teljesség?

Igen [ ] Nem [ ] 38.) Úgy érzed, hogy szexuális és/vagy romantikus viselkedésed negatív irányba befolyásolja a spirituális életedet?

Igen [ ] Nem [ ] 39.) Érezted-e azt, hogy az életed irányíthatatlan a szexuális/romantikus viselkedésed vagy a túlzott függőségi szükségleted miatt?

Igen [ ] Nem [ ] 40.) Felmerült-e valaha benned, hogy többet tudnál kezdeni az életeddel, ha nem hajtana ennyire a szexualitás és romantika megszállott keresése?