



LE 40 DOMANDE PER L'AUTODIAGNOSI

estratto © 1985 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. Tutti i diritti riservati.

Dipendenti dal Sesso e Dall'amore Anonimi (S.L.A.A.)

Le seguenti domande sono state create come linee guida per identificare possibili segni di dipendenza dal sesso e dall'amore. Non hanno lo scopo di fornire un metodo di diagnosi a prova d'errore, e le risposte negative alle domande non possono garantire che la malattia della dipendenza non sia presente. Molti dipendenti dal sesso e dall'amore hanno comportamenti diversi tra loro, che possono manifestarsi in modi diversi di approcciare e rispondere a queste domande. Ciò nonostante, abbiamo trovato che domande brevi e dirette siano uno strumento per l'auto diagnosi efficace tanto quanto le spiegazioni più dettagliate della dipendenza dal sesso e dall'amore. Comprendiamo che la diagnosi della dipendenza dal sesso e dall'amore deve essere trattata in modo molto serio e allo stesso tempo molto privato. Speriamo che queste domande ti siano d'aiuto.

Si No 1.) Hai mai sentito il bisogno di limitare quanto sesso fai (perchè pensi sia troppo) o quanto spesso pensi in modo ossessivo a qualcuno o vuoi vedere qualcuno?

Si No 2. Ti trovi incapace di smettere di vedere una persona specifica, anche se sai che vedere questa persona è dannoso per te?

Si No 3.) Senti di non voler che nessuno sappia delle tua attività romantiche o sessuali? Senti il bisogno di nascondere queste attività ad altri, amici, familiari, colleghi, psicologi ecc?

Si No 4.) Senti dei "picchi di euforia" con il sesso o nelle fantasie romantiche? Dopo questi picchi, hai dei crolli di depressione?

Si No 5.) Hai fatto sesso in momenti inopportuni, in luoghi inappropriati e o con persone inopportune?

Si No 6.) Fai delle promesse a te stesso o ti dai delle regole che poi non riesci a mantenere relativamente ai tuoi comportamenti romantici o sessuali?

Si No 7.) Hai fatto (o fai ancora) del sesso con qualcuno con cui in realtà non volevi (o non vuoi) avere rapporti sessuali?

Si No 8.) Credi che il sesso o una relazione renderà la tua vita più sopportabile, mentre ora la trovi insopportabile?

Si No 9.) Hai mai sentito di dover fare del sesso a tutti i costi?

Si No 10.) Hai la credenza che una certa persona possa "aggiustarti"?

Si No 11.) Tieni una qualche lista del numero dei partner che hai avuto?

Si No 12.) Provi ansia o disperazione quando sei distante dal tuo partner o dalla persona per la quale hai fantasie romantiche e/o sessuali?

Si No 13.) Hai perso il conto del numero di partner che hai avuto?

Si No 14.) Ti senti disperato quando pensi al tuo bisogno di un amante, di un'avventura o di un compagno?

Si No 15. Hai mai avuto rapporti sessuali senza preoccuparti delle possibili conseguenze (ad esempio la possibilità di essere scoperto, o il rischio di herpes, gonorrea, AIDS, ecc.)?

Si No 16.) Ti ritrovi ad avere un modello ripetitivo di relazioni tossiche o negative?

Si No 17. Senti che il tuo unico (o il principale) valore in una relazione sia la tua performance sessuale? Oppure il fatto che tu possa salvare l'altro?

Si No 18.) Senti di essere come un burattino senza vita se non c'è qualcuno intorno a te con il quale tu possa flirtare? Senti di non essere pienamente vivo fino a che non sei con il tuo partner romantico o sessuale?

Si No 19.) Credi che il sesso ti sia dovuto?

Si No 20.) Ti trovi in una relazione dalla quale non puoi uscire?

Si No 21.) Hai mai messo a repentaglio la tua stabilità finanziaria o la posizione nella tua comunità a causa di un partner?

Si No 22.) Credi che tutti i problemi della tua vita amorosa siano colpa del fatto che stai con la persona sbagliata? O dal fatto che non hai abbastanza sesso nella tua vita?

Si No 23.) Ti è mai successo che una relazione stabile sia stata distrutta a causa di tue attività sessuali al di fuori della relazione?

Si No 24.) Senti che la vita non avrebbe significato senza una relazione amorosa o senza il sesso? Hai la sensazione che non avresti nemmeno un'identità se non fossi il compagno o la compagna di qualcuno?

Si No 25.) Ti ritrovi a flirtare con qualcuno o sessualizzare qualcuno anche se non ne avevi l'intenzione?

Si No 26.) I tuoi comportamenti sessuali o romantici intaccano la tua reputazione?

Si No 27.) Usi il sesso o le relazioni romantiche per cercare di affrontare (o, al contrario, fuggire da) i problemi della vita?

Si No 28.) Sei a disagio a proposito della tua masturbazione, a causa della frequenza con cui ti masturbi o delle fantasie che hai in quel momento o del materiale che utilizzi e/o dei luoghi in cui la pratichi?

Si No 29.) Fai pratiche di voyeurismo, esibizionismo o simili, in modi che ti mettono a disagio o ti causano sofferenza?

Si No 30.) Ti trovi ad aver bisogno di sempre maggior varietà ed energie nelle tue attività romantiche o sessuali, per raggiungere un livello "accettabile" di sollievo fisico ed emotivo?

Si No 31.) Hai bisogno di fare del sesso o di "innamorarti" per sentirti un "vero uomo" o una "vera donna"?

Si No 32.) Senti che il tuo comportamento romantico e sessuale ti riempie e ti svuota, senza lasciarti nulla? Ti provoca picchi di euforia e poi picchi di depressione?

Si No 33.) Sei incapace di concentrarti su altre aree della tua vita a causa dei pensieri o sentimenti che stai avendo su di un'altra persona o sul sesso?

Si No 34.) Ti ritrovi spesso ad ossessionarti per una persona specifica, o un atto sessuale, anche se questi pensieri ti provocano dolore, compulsione, ossessione e malessere?

Si No 35.) Hai mai desiderato di poter interrompere o controllare le tue attività sessuali o romantiche per un certo periodo di tempo? Hai mai desiderato di poter essere meno dipendente emotivamente?

Si No 36.) Ti sembra che qualunque cosa tu faccia il tuo dolore aumenti costantemente? Hai paura di essere inaccettabile nel profondo?

Si No 37.) Senti che stai perdendo la tua dignità e completezza?

Si No 38.) Senti che la tua vita sessuale e/o romantica influisce in modo negativo sul tuo lato spirituale?

Si No 39.) Senti che la tua vita è incontrollabile a causa dei tuoi comportamenti sessuali e/o romantici o della tua eccessiva dipendenza emotiva?

Si No 40.) Hai mai pensato che forse la tua vita potrebbe essere più ricca e soddisfacente, se non fossi così ossessionato/a da fantasie romantiche e/o sessuali?