



40 PREGUNTAS PARA EL AUTODIAGNÓSTICO

extractado © 1985 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. Todos los Derechos Reservados.

Adictxs al Sexo y al Amor Anónimxs (A.S.A.A.)

Las siguientes preguntas han sido diseñadas para ser usadas como guías para identificar posibles síntomas de la adicción al sexo y al amor. No pretenden ser un método de diagnóstico infalible y las respuestas negativas a las mismas no indican la ausencia de la enfermedad. Muchos adictos al sexo y al amor tienen patrones diferentes de conductas, lo que puede resultar en diferentes formas de enfocar o responder a las mismas. A pesar de ello, hemos descubierto que las preguntas concisas y precisas son tan útiles para el auto-diagnóstico como las explicaciones extensas a la hora de dar a conocer en qué consiste la adicción al sexo y al amor. Somos conscientes que el diagnóstico de la adicción al sexo y al amor es un asunto muy serio y muy personal. Esperamos que estas preguntas les resulten útiles.

- 1.) ¿Ha tratado alguna vez de poner un límite a sus actividades sexuales o a la frecuencia con la que ve a alguien? Si No
- 2.) ¿Le resulta imposible dejar de ver a una persona concreta aunque sepa que esto sólo le perjudica? Si No
- 3.) ¿Siente que no quiere que los demás descubran sus actividades sexuales o románticas? ¿Siente que debe ocultar estas actividades de sus amigos, familiares, compañeros de trabajo, psicólogos, etc. ? Si No
- 4.) ¿Llega lo sexual y romántico a producir en usted un estado de trance? ¿Llega lo sexual y romántico al extremo de hundirlo? Si No
- 5.) ¿Ha tenido relaciones sexuales en momentos, lugares inapropiados, o con personas inapropiadas? Si No
- 6.) ¿Hace promesas o se impone normas de conducta basadas en sus patrones sexuales o románticos que no puede cumplir? Si No
- 7.) ¿Ha mantenido o mantiene relaciones sexuales con alguien con quien no le apetece? Si No
- 8.) ¿Cree que el sexo o una relación amorosa puede hacer su vida más placentera? Si No
- 9.) ¿Ha sentido alguna vez que debe tener relaciones sexuales? Si No
- 10.) ¿Cree que alguien puede sanarlx? Si No
- 11.) ¿Tiene una lista, escrita o de cualquier otra forma, con el número de parejas que ha tenido? Si No
- 12.) ¿Cuando está separadx de su pareja sexual, le invaden sentimientos de inquietud o desesperación? Si No
- 13.) ¿Ha perdido cuenta del número de personas con el que ha mantenido relaciones sexuales? Si No
- 14.) ¿Se Siente desesperadx por su necesidad de tener amante, sexo o una pareja futura? Si No
- 15.) ¿Ha tenido o tiene relaciones sexuales a pesar de las consecuencias. (como: el peligro de que le descubran, el riesgo de contraer herpes, gonorrea, SIDA, etc.?) Si No
- 16.) ¿Reincide una y otra vez en relaciones sexuales que no le convienen? Si No
- 17.) ¿Cree que su valía dentro de una relación radica en su aportación sexual o en el apoyo emocional que usted proporciona? Si No
- 18.) ¿No se siente vivx “de verdad” a menos que encuentre a alguien con quien coquetear? No se siente vivx “de verdad” a menos que su pareja sexual o romántica esté presente? Si No
- 19.) ¿Cree que tiene un derecho a tener sexo? Si No
- 20.) ¿Se encuentra en una relación de la que no puede salir? Si No

- 21.) ¿Ha puesto alguna vez en peligro su estabilidad financiera o su posición social por perseguir a su pareja sexual? Si No
- 22.) ¿Cree que los problemas que experimenta en su vida amorosa se deben a que no disfruta del tipo de relación sexual “adecuada”, que carece de ella o que continúa estancadx con la misma persona? Si No
- 23.) ¿Ha destruido o puesto en peligro alguna relación seria por sus aventuras sexuales fuera de la relación? Si No
- 24.) ¿Cree que su vida carecería de sentido sin una relación amorosa o sin sexo? Cree que no tendría identidad propia si no tiene pareja sexual? Si No
- 25.) ¿Se encuentra coqueteando o sexualizando a alguien, sin intención? Si No
- 26.) ¿Afecta su conducta sexual o romántica a su reputación? Si No
- 27.) ¿Trata de solucionar o de huir de los problemas de la vida a través del sexo o de las relaciones amorosas? Si No
- 28.) ¿Le incomoda la frecuencia con la que se masturba; las fantasías que se imagina, los objetos que usa, o los lugares en que la práctica? Si No
- 29.) ¿Practica el exhibicionismo, el “fisgoneo”, etc., en formas que le producen ansiedad o dolor? Si No
- 30.) Para alcanzar un nivel aceptable de alivio físico y emocional, ¿necesita cada vez más una mayor variación en sus actividades sexuales y románticas e invertir una dosis cada vez mayor de energía y esfuerzo? Si No
- 31.) ¿Necesita “estar enamoradx” o tener sexo para sentirse una persona de verdad? Si No
- 32.) ¿Considera que su conducta sexual y amorosa es tan absurda como machacarse la cabeza contra un muro? ¿Se siente hartx? Si No
- 33.) ¿Le resulta imposible concentrarse en otros aspectos de la vida a causa de los sentimientos o pensamientos que tiene por otra persona o por el sexo? Si No
- 34.) ¿Le obsiona alguna persona o algún acto sexual concreto aunque estos pensamientos le ocasionen dolor, provoquen su adicción o malestar? Si No
- 35.) ¿Ha sentido alguna vez deseos de interrumpir o al menos limitar sus actividades sexuales o románticas por un tiempo? ¿Ha deseado en alguna ocasión ser menos dependiente emocional? Si No
- 36.) ¿Cree que, haga lo que haga, su dolor incrementa? ¿Teme en lo más profundo de su ser no ser suficiente? Si No
- 37.) ¿Cree que no posee dignidad e integridad? Si No
- 38.) ¿Cree que su vida sexual y romántica perjudica su vida espiritual en una forma negativa? Si No
- 39.) ¿Cree que su vida es ingobernable a causa de su conducta sexual y romántica o de sus excesivas dependencias emocionales? Si No
- 40.) ¿Ha pensado que podría hacer más con su vida, si no se dejara arrastrar por los impulsos sexuales y románticos? Si No

Para obtener más información en español, visite el sitio web de S.L.A.A. en <https://slaafws.org/spanish>