



# KENDİNE KENDİNE TEŞHİS İÇİN 40 SORU

alıntı © 1985 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. Tüm hakları saklıdır  
Adsız Seks ve Aşk Bağımlıları (A.S.A.B)

Aşağıdaki sorular, seks ve aşk bağımlılığının olası işaretlerini tanımlamak için kılavuz olarak kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Kesin bir tanı yöntemi sağlamalarıyla birlikte, bu sorulara verilen olumsuz cevaplar bağımlılığın mevcut olmadığına dair mutlak bir güvence sağlamaz. Birçok seks ve aşk bağımlısı, bu soruları farklı şekilde algılayıp yanıtlamaya neden olacak kalıplara sahiptir. Buna rağmen, kısa ve direkt sorulara verilen yanıtların, kendi kendine teşhis için etkili bir araç olduğunu zamanla keşfettik. Seks ve aşk bağımlılığı teşhisinin hem çok ciddi hem de kişiye özel bir konu olduğunu kabul edip, bu soruların seks ve aşk bağımlılığını teşhis etmede yardımcı olacağını ümit ediyoruz.

Evet [ ] Hayır [ ] 1.) Hiç ne kadar seks yapacağınızı veya birini ne sıklıkla göreceğinizi kontrol etmeye çalıştınız mı?

Evet [ ] Hayır [ ] 2.) Sizin için yıkıcı olduğunu bilmenize rağmen kendinizi belirli bir kişiyle görüşmekten alıkoyamıyor musunuz?

Evet [ ] Hayır [ ] 3.) Cinsel veya romantik aktiviteleriniz kimsenin haberdar olmasını istemediğinizi hissediyor musunuz? Bu faaliyetleri başkalarından – arkadaşlardan, aileden, iş arkadaşlarından vb. – saklamanız gerektiğini düşünüyor musunuz?

Evet [ ] Hayır [ ] 4.) Seks ve / veya romantizm sizi yükseltiyor mu? İnsanlara birden ve yoğun bir şekilde bağlanıp, yıldırım hızıyla aşık oluyor musunuz?

Evet [ ] Hayır [ ] 5.) Uygun olmayan zamanlarda, uygunsuz yerlerde ve / veya uygunsuz insanlarla seks yaptınız mı?

Evet [ ] Hayır [ ] 6.) Kontrol edemeyeceğinizi düşündüğünüz cinsel veya romantik davranışlarınızla ilgili kendinize söz veriyor musunuz veya kendiniz için kurallar koyuyor musunuz?

Evet [ ] Hayır [ ] 7.) Seks yapmak istemediğiniz birisiyle hiç seks yaptınız mı?

Evet [ ] Hayır [ ] 8.) Seksin ve/veya bir ilişkinin hayatınızı daha katlanılabilir kılacağına inanıyor musunuz?

Evet [ ] Hayır [ ] 9.) Hiç seks yapmak zorunda olduğunuzu hissettiniz mi?

Evet [ ] Hayır [ ] 10.) Birinin sizi "düzeltilebileceğine" inanıyor musunuz?

Evet [ ] Hayır [ ] 11.) Sahip olduğunuz cinsel partnerlerin sayısının yazılı veya başka türlü bir listesini tutuyor musunuz?

Evet [ ] Hayır [ ] 12.) Sevgilinizden veya cinsel partnerinizden uzaktayken çaresizlik veya huzursuzluk hissediyor musunuz?

Evet [ ] Hayır [ ] 13.) Sahip olduğunuz cinsel partnerlerin sayısını hatırlamakta ve/veya tahmin etmekte güçlük çekiyor musunuz?

Evet [ ] Hayır [ ] 14.) Bir sevgiliye, cinsel anlamda düzelmeye veya hayatınızı paylaşacağınız bir insana olan ihtiyacınız konusunda çaresiz/umutsuz hissediyor musunuz?

Evet [ ] Hayır [ ] 15.) Sonuçları ne olursa olsun (örneğin, yakalanma riski, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, legal problemler vb.) kendinizi seks yapmaktan alıkoyamadığınız oldu mu?

Evet [ ] Hayır [ ] 16.) Kötü ilişkileri tekrarlama kalıbına sahip olduğunuzu düşünüyor musunuz?

Evet [ ] Hayır [ ] 17.) Bir ilişkideki tek (veya büyük) değerinizin cinsel olarak performans gösterme veya kendinizi/karşınızdaki insanı düzeltme yeteneğiniz olduğunu düşünüyor musunuz?

- Evet [ ] Hayır [ ] 18.) Etrafınızda flört edebileceğiniz biri olmadığı sürece kendinizi cansız bir kukla gibi hissediyor musunuz? Cinsel / romantik partnerinizle birlikte olmadığınız sürece "gerçekten canlı" olmadığınızı hissediyor musunuz?
- Evet [ ] Hayır [ ] 19.) Seks yapmayı bir hak olarak mı görüyorsunuz?
- Evet [ ] Hayır [ ] 20.) Kendinizi çoğu zaman terk edemeyeceğiniz bir ilişkinin içinde mi buluyorsunuz?
- Evet [ ] Hayır [ ] 21.) Hiç cinsel bir partner yüzünden finansal istikrarınızı veya toplumdaki duruşunuzu tehdit ettiniz mi?
- Evet [ ] Hayır [ ] 22.) "Aşk hayatınızdaki" sorunların yeterince seks yapmamaktan veya doğru cinsellikten kaynaklandığına inanıyor musunuz? Ya da "yanlış" bir kişiye saplanıp kalmaktan?
- Evet [ ] Hayır [ ] 23.) Hiç cinsel aktiviteleriniz nedeniyle tehdit edilen veya tahrip edilen ciddi bir ilişkiniz oldu mu?
- Evet [ ] Hayır [ ] 24.) Aşk ilişkisi olmadan ya da seks olmadan hayatın bir anlamı olmayacağını düşünüyor musunuz? Birinin sevgilisi olmasaydınız kimliğinizin olmayacağını hissediyor musunuz?
- Evet [ ] Hayır [ ] 25.) Kendinizi sık olarak biriyle flört ederken veya cinselleştirirken buluyor musunuz? Evet [ ] Hayır [ ] 26.) Cinsel ve/veya romantik davranışlarınız itibarınızı etkiliyor mu?
- Evet [ ] Hayır [ ] 27.) Hayatın sorunlarıyla başa çıkmaya veya kaçmaya çalışmak için seks ve / veya "ilişkiler"i kullanıyor musunuz?
- Evet [ ] Hayır [ ] 28.) Mastürbasyon yapma sıklığınız, kurduğunuz fanteziler, kullandığınız aksesuarlar ve / veya bunu yaptığınız yerler nedeniyle mastürbasyonunuz hakkında suçluluk duyuyor musunuz?
- Evet [ ] Hayır [ ] 29.) Röntgencilik, teşhircilik vb. pratikleriyle, rahatsızlık veren ve acı çektirecek şekilde meşgul müsünüz?
- Evet [ ] Hayır [ ] 30.) Sizi tatmin eden bir fiziksel ve duygusal rahatlama seviyesine ulaşmak için cinsel veya romantik faaliyetlerinizde kendinizi giderek daha fazla çeşitliliğe yönlendirmeye ve seks için daha fazla enerji sarf etmeye ihtiyaç duyuyor musunuz?
- Evet [ ] Hayır [ ] 31.) "Gerçek bir erkek" veya "gerçek bir kadın" gibi hissetmek için seks yapmanız veya "aşık olmanız" mı gerekiyor?
- Evet [ ] Hayır [ ] 32.) Cinsel ve romantik davranışınızın hızlı bir şekilde ödüllendirici olduğunu düşünüyor musunuz?
- Evet [ ] Hayır [ ] 33.) Başka bir kişi veya seks hakkında sahip olduğunuz düşünceler veya duygular nedeniyle hayatınızın diğer alanlarına konsantre olamıyor musunuz?
- Evet [ ] Hayır [ ] 34.) Bu düşünceler acı, özlem veya rahatsızlık getirirse de, kendinizi belirli bir kişi veya cinsel eylem hakkında takıntılı buluyor musunuz?
- Evet [ ] Hayır [ ] 35.) Hiç cinsel ve romantik faaliyetlerinizi belirli bir süre için durdurabilmeyi veya kontrol edebilmeyi dilediniz mi? Hiç duygusal olarak daha az bağımlı olmayı dilediniz mi?
- Evet [ ] Hayır [ ] 36.) Ne yaparsanız yapın hayatınızdaki acının arttığını düşünüyor musunuz? Derinlerde kabul edilemez olduğunuzdan korkuyor musunuz?
- Evet [ ] Hayır [ ] 37.) Onur ve bütünlük gibi değerlerden yoksun olduğunuzu hissediyor musunuz?
- Evet [ ] Hayır [ ] 38.) Cinsel ve/veya romantik hayatınızın ruhsal hayatınızı olumsuz yönde etkilediğini düşünüyor musunuz?
- Evet [ ] Hayır [ ] 39.) Cinsel ve/veya romantik davranışlarınız veya aşırı bağımlılık ihtiyaçlarınız nedeniyle hayatınızın yönetilemez olduğunu düşünüyor musunuz?
- Evet [ ] Hayır [ ] 40.) Cinsel ve romantik arayışlar tarafından yönlendirilmeseydiniz, hayatınızla ilgili daha fazla şey yapabileceğinizi hiç düşündünüz mü?