

40 שאלות לאבחון עצמי

מובאה © 1985. החברות האוגוסטינית. מכורים למין ואהבה. השירותים לכלל-החברות, בע"מ. כל הזכויות שמורות.

השאלות הבאות מיועדות לשימוש כהנחיות לזיהוי סימנים של התמכרות למין ואהבה. הן לא מכוונות לספק שיטה בדוקה לאבחון, ותשובות שליליות לשאלות אלו לא יכולות לספק בטחון מוחלט שהמחלה לא נוכחת. למכורים רבים למין ואהבה יש דפוסים שונים ומגוונים שיכולים להוביל לדרכים שונות בגישה ובתשובות לשאלות אלו. חרף העובדה הזו, מצאנו ששאלות קצרות ולעניין אלו מספקות כלי יעיל לאבחון עצמי בדיוק כמו הסברים ארוכים על מהי התמכרות למין ואהבה. אנו מעריכים שהאבחון של התמכרות למין ואהבה הוא דבר שאמור להיות מאוד רציני ומאוד פרטי. אנו מקווים ששאלות אלו יוכיחו את עצמן כמועילות.

1. האם גרמת איום אי-פעם על יציבותך הכלכלית או על מעמדך בקהילה כשרדפת אחר בן/בת זוג למין? כן לא
2. האם את/ה מאמין/ה שהבעיות ב"חיי האהבה" שלך נובעות מכך שאין לך מספיק מין, או מין מהסוג הנכון? או מכך שאת/ה ממשיך/ה להישאר עם הגבר/ האישה הלא נכונים? כן לא
3. האם מערכת יחסים רצינית שלך סבלה איום או נהרסה בגלל פעילות מינית מחוץ למערכת? כן לא
4. האם את/ה מרגישה שהחיים יהיו חסרי משמעות בלי קשר רומנטי או בלי מין? האם את/ה מרגישה שלא תהיה לך זהות אם לא תהיה/י בן/בת זוג של מישהו? כן לא
5. האם את/ה מוצאת את עצמך מפלרטט/ת או הופך/ת מינית גם אם את/ה לא מתכוון/ת? כן לא
6. האם ההתנהגות המינית או הרומנטית שלך משפיעה על המוניטין שלך? כן לא
7. האם את/ה מקיים/ת יחסי מין או "מערכות יחסים" כדי לנסות להתמודד עם או לברוח מבעיות החיים? כן לא
8. האם את/ה מרגישה לא נוח לגבי האוננות שלך בשל התדירות שבה את/ה מאונן/ת, הפנטזיות שאת/ה מפנטז/ת, האביזרים שבהם את/ה משתמש ו/או המקומות שבהם את/ה עושה זאת? כן לא
9. האם את/ה מבצע/ת פעילות של מציצנות, חשיפה עצמית וכדומה בדרכים שגורמות אי-נחת או כאב? כן לא
10. האם את/ה מוצאת שאת/ה צריך/ה מגוון גדול יותר ואנרגיה רבה יותר בפעילויות הרומנטיות או המיניות שלך כדי להשיג רמה "מניחה את הדעת" של הקלה גופנית או רגשית? כן לא
11. האם אי-פעם ניסית לשלוט בכמה מין את/ה עושה או כמה את/ה מתראה עם מישהו? כן לא
12. האם את/ה מוצאת את עצמך לא מסוגלת להפסיק להתראות עם מישהו גם כשאת/ה יודע/ת שאדם זה הרסני עבורך? כן לא
13. האם את/ה מרגישה שאת/ה לא רוצה שאף אחד יידע על הפעילויות המיניות או הרומנטיות שלך? האם את/ה מרגישה שאת/ה צריך/ה להסתיר את הפעילויות האלו מאחרים – חברים, משפחה, עמיתים לעבודה, מטפלים וכו'? כן לא
14. האם את/ה מתמסלת/ת ממין או רומנטיקה? האם את/ה קורס/ת? כן לא
15. האם קיימת יחסי-מין במקומות או זמנים לא הולמים, או עם אנשים לא הולמים? כן לא
16. האם את/ה מבטיח/ה לעצמך דברים או עושה לעצמך כללים בנוגע להתנהגות המינית והרומנטית שלך שאת/ה מוצאת שאינך יכולה/ה למלא? כן לא
17. האם את/ה מקיים/ת יחסי-מין או קיימת יחסי-מין עם מישהו שאת/ה לא רוצה (או לא רצית) לקיים איתו יחסי-מין? כן לא

18. האם את/ה מאמין/ה שמין או מערכת יחסים יפכו את חיך לנסבלים?
 19. האם אי-פעם הרגשת שאת/ה חייב/ת לקיים יחסי-מין?
 20. האם את/ה מאמין/ה שמישהו יכול לתקן אותך?
 21. האם את/ה צריך/ה לקיים יחסי מין או "להתאהב" כדי להרגיש "גבר אמיתי" או "אישה אמיתית"?
 22. האם את/ה מרגישה שההתנהגות הרומנטית או המינית שלך מתגמלת כמו לרדוף אחרי הזנב של עצמך? האם את/ה תשוש/ה?
 23. האם את/ה לא יכול/ה להתרכז בתחומים אחרים בחיך בגלל מחשבות ורגשות שיש לך על אדם אחר או על מין?
 24. האם את/ה מוצא/ת את עצמך באובססיה על אדם או אקט מיני גם אם מחשבות אלו גורמות כאב, כמיהה ואי-נחת?
 25. האם אי-פעם קיווית שתוכל להפסיק לשלוט בפעילויות הרומנטיות או המיניות שלך לתקופה מסוימת? האם אי-פעם קיווית שתוכלי להיות פחות תלויה רגשית?
 26. האם את/ה מוצא/ת שהכאב בחיך גדל לא משנה מה את/ה עושה? האם את/ה מפחד/ת שעמוק בפנים את/ה לא רצוי/ה?
 27. האם את/ה מרגישה שחסר לך כבוד עצמי או שלמות?
 28. האם את/ה מרגישה שהחיים המיניים או הרגשיים שלך משפיעים על החיים הרוחניים שלך בצורה שלילית?
 29. האם את/ה מרגישה שהחיים שלך בלתי מנוהלים בגלל ההתנהגות הרומנטית ו/או המינית שלך או בגלל הצרכים הנרחבים שלך בתלות?
 30. האם אי-פעם חשבת שתוכלי לעשות יותר בחיך אם לא היית מונעת כל כך על-ידי מרדפים מיניים או רומנטיים?
 31. האם יש לך רשימה, כתובה או לא, של מספר בני/בנות-הזוג שלך?
 32. האם את/ה מרגישה ייאוש או חוסר-נוחות כשאת/ה הרחק מהאהובה/ה שלך או מבן/ת-הזוג שלך למין?
 33. האם אי-פעם ספרת את בני-הזוג שלך למין?
 34. האם את/ה מרגישה נואשת/ת בנוגע לצורך שלך במאהב/ת, מין או זיווג עתידי?
 35. האם את/ה מקיים/ת או קיימת יחסי-מין בלי להתחשב בתוצאות (כלומר, האפשרות להיתפס, הסכנה להידבק בהרפס, זיבה או איידס וכדומה)?
 36. האם לדעתך יש לך דפוס שחוזר על עצמו של מערכות יחסים רעות?
 37. האם את/ה מרגישה שהערך היחידי (או העיקרי) שלך במערכת יחסים הוא לספק מינית או רגשית?
 38. האם את/ה מרגישה גולם חסר חיים אלא אם כן יש מישהו סביבך שאיתו את/ה יכול/ה לפלרטט? האם את/ה מרגישה שאת/ה לא באמת "חיה" אלא אם כן את/ה עם בן/ת-זוג רומנטי/ת או מינית?
 39. האם את/ה מרגישה שמגיע לך מין?
 40. האם את/ה מוצא/ת את עצמך במערכות יחסים שאינך יכול/ה לעזוב?