



40 PERGUNTAS PARA AUTODIAGNÓSTICO

Excerto © 1985 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. Todos os Direitos Reservados.

Dependentes de Amor e Sexo Anônimos (D.A.S.A.)

As perguntas a seguir foram elaboradas para serem usadas como diretrizes para identificarem possíveis sinais de dependência de amor e sexo. Elas não se destinam a fornecer um método infalível de diagnóstico, nem as respostas negativas a essas perguntas podem fornecer garantia absoluta de que a dependência não está presente. Muitos dependentes de amor e sexo têm padrões variados que podem resultar em maneiras muito diferentes de abordar e responder a essas perguntas. Apesar desse fato, descobrimos que perguntas curtas e diretas costumam fornecer uma ferramenta tão eficaz para o autodiagnóstico quanto longas explicações sobre o que é a dependência de amor e sexo. Reconhecemos que o diagnóstico de dependência de amor e sexo é um assunto muito sério e muito particular. Esperamos que essas perguntas sejam úteis.

- 1.) Você já tentou controlar quanto sexo faria ou com que frequência encontraria alguém? Sim [] Não []
- 2.) Você se acha incapaz de deixar de ver uma pessoa específica, mesmo sabendo que encontrá-la é destrutivo para você? Sim [] Não []
- 3.) Você sente que não quer que ninguém saiba das suas atividades sexuais ou românticas? Você sente que precisa esconder essas atividades dos outros - amigos, família, colegas de trabalho, terapeutas etc? Sim [] Não []
- 4.) Você se sente “alterado” ao fazer sexo e/ou ao se envolver em relacionamentos? Você se sente mal depois? Sim [] Não []
- 5.) Você já fez sexo em momentos inapropriados, ou em lugares inadequados, e/ou com pessoas inadequadas? Sim [] Não []
- 6.) Você faz promessas ou estabelece regras para si mesmo em relação ao seu comportamento sexual ou amoroso que percebe não poder cumprir? Sim [] Não []
- 7.) Você já fez ou faz sexo com alguém que não quer (ou não queria) ter sexo? Sim [] Não []
- 8.) Você acredita que sexo e/ou um relacionamento vai tornar a sua vida tolerável? Sim [] Não []
- 9.) Você já sentiu que tem a obrigação de ter sexo? Sim [] Não []
- 10.) Você acredita que outra pessoa pode “consertar” você? Sim [] Não []
- 11.) Você mantém uma lista, escrita ou não, do número de parceiros que você já teve? Sim [] Não []
- 12.) Você se sente desesperado ou ansioso quando está longe do seu parceiro amoroso ou amante? Sim [] Não []
- 13.) Você já perdeu a conta do número de parceiros sexuais que já teve? Sim [] Não []
- 14.) Você se sente desesperado pela sua necessidade de ter um amante, sexo casual ou um futuro parceiro? Sim [] Não []
- 15.) Você já fez ou faz sexo independentemente de possíveis consequências (ex. risco de ser pego, ou de contrair herpes, gonorréia, AIDS, etc)? Sim [] Não []
- 16.) Você acredita que tem um padrão de repetir relacionamentos ruins? Sim [] Não []
- 17.) Você sente que seu único, ou (principal), valor em um relacionamento é seu desempenho sexual ou habilidade de dar apoio emocional? Sim [] Não []
- 18.) Você se sente sem vida se não houver alguém com quem possa flertar? Você sente que não está “realmente vivo” se não estiver com seu parceiro amoroso/sexual? Sim [] Não []

- 19.) Você se sente no direito de fazer sexo? Sim [] Não []
- 20.) Você está em um relacionamento que não consegue sair dele? Sim [] Não []
- 21.) A sua estabilidade financeira ou reputação perante a sociedade já ficou comprometida por causa da busca por um parceiro sexual? Sim [] Não []
- 22.) Você acredita que os problemas em sua "vida amorosa" resultam de não ter amor suficiente ou um certo tipo de sexo? Ou de continuar se relacionando com a pessoa "errada"? Sim [] Não []
- 23.) Você já teve um relacionamento sério ameaçado, destruído ou rompido por causa de atividades extraconjugais? Sim [] Não []
- 24.) Você acredita que a vida não tem sentido sem um relacionamento amoroso ou sem sexo? Você sente que não teria uma identidade se não estivesse em um relacionamento com alguém? Sim [] Não []
- 25.) Você se flagra flertando ou seduzindo alguém mesmo quando não tem essa intenção? Sim [] Não []
- 26.) O seu comportamento sexual e/ou romântico afeta a sua reputação? Sim [] Não []
- 27.) Você faz sexo e/ou tem "relacionamentos" para tentar lidar ou escapar dos problemas da vida? Sim [] Não []
- 28.) Você se sente desconfortável em relação a sua prática de masturbação por causa da frequência, das fantasias envolvidas, dos acessórios que usa e/ou dos lugares em que pratica? Sim [] Não []
- 29.) Você se envolve em práticas de voyeurismo, exibicionismo etc., de forma que lhe trazem desconforto e dor? Sim [] Não []
- 30.) Você precisa de uma variedade cada vez maior e com mais energia em suas atividades sexuais ou românticas apenas para alcançar um nível "aceitável" de alívio físico e emocional? Sim [] Não []
- 31.) Você precisa fazer sexo ou se "apaixonar" para se sentir um "homem de verdade" ou uma "mulher de verdade"? Sim [] Não []
- 32.) Você sente que o seu comportamento amoroso e sexual é parecido com empurrar uma porta giratória emperrada? Você se sente cansado e/ou exausto? Sim [] Não []
- 33.) Você está com dificuldades de se concentrar em outras áreas de sua vida por causa de pensamentos ou sentimentos relacionados a alguém ou a sexo? Sim [] Não []
- 34.) Você se sente obcecado por uma pessoa específica ou um ato sexual, mesmo que esses pensamentos lhe causem dor, ansiedade ou desconforto? Sim [] Não []
- 35.) Você já desejou poder parar ou controlar suas atividades amorosas e sexuais por um determinado período de tempo? Já desejou ser menos dependente emocionalmente? Sim [] Não []
- 36.) Você acha que a dor na sua vida só aumenta, não importa o que você faça? Tem medo que no fundo você seja uma pessoa que ninguém queira? Sim [] Não []
- 37.) Você sente que lhe falta dignidade e integridade? Sim [] Não []
- 38.) Você sente que a sua vida amorosa/sexual afeta a sua espiritualidade de forma negativa? Sim [] Não []
- 39.) Você sente que a sua vida está ingovernável por causa de seu comportamento sexual e/ou amoroso e/ou das suas necessidades excessivamente dependentes? Sim [] Não []
- 40.) Você já pensou que poderia fazer mais coisas na sua vida se não fosse tão obcecado(a) por atividades sexuais e/ou românticas? Sim [] Não []