

O questionário tem o objetivo de identificar sintomas da Dependência de Amor e Sexo, de modo que as perguntas devem ser respondidas com sinceridade para você mesma. Não é necessário que ninguém precise saber de algo peculiar. Contudo, ao reconhecer que está dentro desse quadro compulsivo, deve buscar ajuda imediatamente.

Os conceitos de sexualidade tem padrões diferentes em cada pessoa, todavia, não deve comprometer a vida e saúde pessoal; bem como a do parceiro. A Dependência de Amor e Sexo é algo muito sério de deve ser tratado com responsabilidade sem a necessidade de stress, auto culpa, mutilação física ou psicológica; e sim, comprometendo-se com as terapias e desejando uma mudança radical nessa área.

42 perguntas para Autodiagnóstico

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

- 01 - Você já tentou controlar quanto sexo faria ou com que frequência encontraria alguém?
() Sim () Não
- 02 - Você se acha incapaz de deixar de ver uma pessoa específica, mesmo sabendo que encontrá-la é destrutivo para você?
() Sim () Não
- 03 - Você sente que não quer que ninguém saiba das suas atividades sexuais ou amorosas?
() Sim () Não
- 04 - Você sente que precisa esconder essas atividades, dos outros - amigos, família, colegas de trabalho, orientadores etc.?
() Sim () Não
- 05 - Você se sente "alto" ao fazer sexo e/ou ao se envolver em relacionamentos?
() Sim () Não
- 06 - Você já fez sexo em momentos ou lugares inadequados, e/ou com pessoas inadequadas?
() Sim () Não
- 07 - Você faz promessas ou estabelece regras para si mesmo em relação a seu comportamento sexual ou amoroso e percebe que não pode cumprir?
() Sim () Não
- 08 - Você fez ou faz sexo com alguém que não queira fazer?
() Sim () Não
- 09 - Você acha que o sexo e/ou um relacionamento vai tornar a sua vida tolerável?
() Sim () Não
- 10 - Você já sentiu que tinha que fazer sexo?
() Sim () Não
- 11 - Você acha que alguém pode "consertar" você?
() Sim () Não
- 12 - Você tem uma lista, escrita ou não, dos parceiros que teve?
() Sim () Não

13 - Você se sente desesperado ou ansioso quando está longe de seu companheiro ou parceiro sexual?

() Sim () Não

14 - Você perdeu a conta dos parceiros sexuais que teve?

() Sim () Não

15 - Você se sente arrebatado pela necessidade de um parceiro, de sexo ou futuro companheiro?

() Sim () Não

16 - Você faz ou fez sexo apesar das consequências (o risco de ser pego ou de contrair herpes, gonorreia, AIDS, etc.)?

() Sim () Não

17 - Você acha que tem um padrão de repetir relacionamentos ruins?

() Sim () Não

18 - Você sente que seu único ou (principal) valor num relacionamento é seu desempenho sexual ou habilidade para dar apoio emocional?

19 - Você se sente como fantoche inanimado se não houver alguém com quem possa flertar?

() Sim () Não

20 - Você sente que não está "realmente vivo" se não estiver com seu parceiro amoroso/sexual?

() Sim () Não

21 - Você se sente com o direito de fazer sexo?

() Sim () Não

22 - Você se encontra em um relacionamento que não consegue deixar?

() Sim () Não

23 - Você já ameaçou a sua estabilidade financeira ou posição na sociedade ao manter um parceiro sexual?

() Sim () Não

24 - Você acha que os problemas de sua "Vida Amorosa" vem de não ter a quantidade suficiente ou tipo certo de sexo? Ou de continuar se relacionando com a pessoa errada?

() Sim () Não

25 - Você já teve um relacionamento sério ameaçado ou rompido por causa de atividades extraconjugais?

() Sim () Não

26 - Você acha que a vida não teria sentido sem um relacionamento amoroso ou sem sexo?

() Sim () Não

27 - Você se flagra flertando ou sendo sedutor(a) com alguém mesmo quando não tem essa intenção?

() Sim () Não

28 - O seu comportamento sexual e/ou amoroso afeta a sua reputação?

() Sim () Não

29 - Você faz sexo e/ou tem "relacionamentos" para lidar ou escapar dos problemas da vida?

() Sim () Não

30 - Você se sente desconfortável em relação a sua masturbação por causa da frequência, das fantasias relacionadas, dos acessórios que usa e/ou dos lugares em que pratica?

() Sim () Não

31 - Você se envolve em prática de voyeurismo, exibicionismo etc., de forma que lhe trazem desconforto e dor?

() Sim () Não

32 - Você se percebe precisando se dedicar e variar cada vez mais suas atividades amorosas ou sexuais, apenas para alcançar um nível "aceitável" de alívio físico e emocional?

() Sim () Não

33 - Você precisa fazer sexo ou se "apaixonar" para se sentir um "verdadeiro homem" ou "uma verdadeira mulher"?

() Sim () Não

34 - Você sente que seu comportamento amoroso e sexual é tão gratificante quanto empurrar uma porta giratória? Você está exausto?

35 - 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

36 - Você se sente obsessivo por determinada pessoa e/ou atividade sexual específica, mesmo que esse pensamento lhe cause dor, ansiedade ou desconforto?

() Sim () Não

37 - 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

38 - Você acha que a dor na sua vida só aumenta, não importa o que você faça? Tem medo que no fundo não tenha valor?

() Sim () Não

39 - Você sente que lhe falta dignidade e inteireza?

() Sim () Não

40 - Você sente que a sua vida amorosa/sexual afeta a sua espiritualidade de forma negativa?

() Sim () Não

41 - Você sente que a sua vida está ingovernável por causa de seu comportamento sexual e/ou amoroso ou das suas excessivas necessidades dependentes?

() Sim () Não

42 - Você já pensou que poderia fazer coisas na sua vida se não fosse tão guiada pela busca sexual e amorosa?
() Sim () Não