

Test

¿Soy adicta al sexo?

Estas preguntas pueden ayudarte a reflexionar sobre tu conducta sexual y a determinar si eres adicta al sexo. Ten en cuenta que los tests son solo una herramienta para la concienciación pero no sustituyen la evaluación de un profesional. Si necesitas ayuda, puedes ponerte en contacto con nosotras.

1. ¿La necesidad de tener sexo te ha supuesto un problema en tu vida, en el trabajo, con tu pareja, etc.?
2. ¿Has mentido para ocultar tu comportamiento sexual o tus fantasías? ¿Llevas una doble vida?
3. ¿Consumes material pornográfico con frecuencia, y a menudo entras en bucle y no puedes dejarlo?
4. ¿Te masturbas compulsivamente, y hasta ha llegado a dolerte físicamente?
5. ¿Tu pareja o algún amigo te ha comentado alguna vez que la frecuencia con la que deseas mantener relaciones sexuales o con la que piensas en sexo es excesiva?
6. ¿Mantienes encuentros sexuales con desconocidos o con personas que normalmente no elegirías?
7. ¿Te has puesto en peligro o has puesto en peligro a otra persona con tus prácticas sexuales (por ejemplo, no has usado preservativo)?
8. ¿Has dejado asuntos sin terminar (un trabajo, una reunión) porque sentías mucho deseo de mantener relaciones sexuales y no podías controlarlo?
9. ¿Has tenido relaciones sexuales en sitios inadecuados (en el trabajo, en baños públicos, en plena calle, etc.) sin importarte si estaban sucios o si te podían pillar?
10. ¿Tienes control sobre tu impulso sexual?
11. ¿Recuerdas al sexo cuando sientes ansiedad, tristeza o vacío?
12. ¿Piensas obsesivamente en sexo y tienes fantasías con frecuencia?
13. ¿Te “pone” pensar en escenas violentas, agresiones o violaciones?
14. ¿Alguna vez te has sentido mal acerca de tu comportamiento sexual? ¿Has sentido vergüenza, culpa, asco, preocupación o tristeza?
15. ¿Tus prácticas sexuales te han causado o te podrían causar problemas legales?