

## ■ PRUEBA DE DETECCIÓN DE ADICCIÓN SEXUAL



www.XXXLIBRE.com

	SI	NO
1. ¿Fuiste sexualmente abusado(a) durante tu niñez o adolescencia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Compras de manera regular novelas románticas o revistas con contenido sexual explícito?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿Has permanecido en relaciones románticas aún después de volverse emocional o físicamente abusivas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ¿Te encuentras frecuentemente preocupado con pensamientos sexuales o tienes fantasías románticas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ¿Consideras que tu comportamiento sexual es anormal?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ¿Tu esposa (u otras personas significativas) están preocupados o se quejan por tu comportamiento sexual?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ¿Tienes dificultad de detener tu comportamiento sexual cuando sabes que es inapropiado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ¿Te has sentido mal por tu comportamiento sexual?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ¿Te ha causado problemas a ti y a tu familia tu comportamiento sexual?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. ¿Alguna vez has buscado ayuda para comportamiento sexual que no te gustaba?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. ¿Te has preocupado alguna vez que otros descubran tus actividades sexuales?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. ¿Alguien ha salido emocionalmente lastimado debido a tu comportamiento sexual?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. ¿Has participado alguna vez en actividades sexuales a cambio de dinero o regalos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. ¿Has tenido momentos en que has actuado sexualmente y luego tenido períodos de celibato (ausencia de sexo)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. ¿Te has esforzado por abandonar cierto tipo de actividad sexual y has fallado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. ¿Ocultas de otros algunos de tus comportamientos sexuales?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. ¿Tienes o has tenido múltiples relaciones románticas al mismo tiempo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. ¿Te has sentido degradado por tu comportamiento sexual?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. ¿Han sido el sexo y/o las fantasías románticas un medio de escape de tus problemas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. ¿Te sientes deprimido después de tener sexo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. ¿Participas regularmente de comportamiento sado-masoquista?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. ¿Han interferido tus actividades sexuales con tu vida familiar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. ¿Has sido sexual con menores?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. ¿Te sientes controlado por tu deseo sexual o por las fantasías románticas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. ¿Has considerado que tu deseo sexual es más fuerte que tú?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TOTAL: \_\_\_\_\_ SI \_\_\_\_\_ NO

"Muchos adictos sexuales tienden a obtener puntajes altos. De hecho, 96.5% obtuvieron una calificación de 13 o mayor. Así que, si tu calificación es mayor a 13, tus respuestas son parecidas a las de otros adictos. Hay algunos que califican entre 10 y 13. Esto puede significar que has hecho algunas cosas por las que te sientes mal o pudiera significar que te encuentras en una etapa temprana de adicción."

	<b>VERDADERO</b>	<b>FALSO</b>
1. Tengo algunos sitios sexuales marcados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Paso 5 o más horas a la semana usando el Internet con propósitos sexuales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Me he unido a sitios sexuales para obtener acceso a material sexual en el Internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. He comprado productos sexuales en el Internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. He realizado búsquedas sobre material sexual utilizando buscadores en el Internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. He gastado más dinero de lo planeado en material sexual en el Internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. El sexo por Internet ha interferido algunas veces con ciertos aspectos de mi vida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. He participado en chats relacionados con sexo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Tengo un nombre de usuario ó apodo sexualizado que utilizo en el Internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Me he masturbado estando en el Internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. He accedido sitios sexuales desde otros computadores en sitios diferentes a mi casa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Nadie sabe que utilizo mi computador con fines sexuales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. He tratado de esconder la información en mi computador a otros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. He esperado hasta la media noche para accesar material sexual en el Internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Utilizo el Internet para experimentar con diferentes aspectos de sexualidad (por ej., ataduras, homosexualidad, sexo anal, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Tengo mi propia página en el Internet con contenido de material sexual.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Me he prometido terminar con el uso del Internet con propósitos sexuales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Utilizo a veces el sexo por Internet como recompensa por los logros obtenidos (por ej., al terminar un proyecto, un día estresante, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Cuando no logro accesar material sexual en el Internet, me siento ansioso, con ira o defraudado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. He incrementado los riesgos que tomo en el Internet (compartido mi nombre, número de teléfono, he conocido personas fuera del Internet, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Me he castigado cuando uso el Internet con fines sexuales (por ej., cancelo suscripciones por Internet, me prohíbo el uso del computador, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Me he reunido personalmente con propósitos románticos con alguien que conocí por el Internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Utilizo humor sexual e insinuación con otros mientras uso el Internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. He pasado por material sexual ilegal mientras he estado en el Internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Creo que soy un adicto sexual al Internet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TOTAL: \_\_\_\_\_ VERDADERO \_\_\_\_\_ FALSO

Expertos en adicción sexual dicen que 19 o más respuestas "Verdadero" son señales definitivas de adicción sexual; entre 9 – 18 indica "comportamiento problemático". Si tu respuesta fue "Verdadero" aún a solo pocas preguntas, todo indica que esta es una lucha en la que necesitas ayuda para vencer. No podrás escapar de la adicción sexual por ti mismo; cualquier intento de manejar la situación utilizando tu voluntad únicamente aumentará tu vergüenza, que de hecho es lo que alimenta la adicción.