

تکالیف/سؤالات:

(موارد ستاره‌دار را باید با همراه خود در میان بگذارید.)

1. * کدام مسئله‌ی خانوادگی می‌تواند باعث بروز مشکل در تمایلات جنسی مندی و احساس بی‌ارزش بودنش شده باشد؟

2- * مشکلات مندی با تمایلات جنسی که داشت، چه نقشی در ازدواج او با تام ایفاء می‌کردند.

3- * چگونه باورهای محوری مندی باعث شدند جذب چاد شود؟

4- * این مرد در زندگی مندی نماد چه بود؟ چرا؟

5- * فهرست الگوهای برانگیختگی را که در قسمت آخر شناسایی کردید، در نظر بگیرید. کدام جنبه‌های داستان شما (مانند خانواده، شکل‌گیری تمایلات جنسی، آسیب یا سوءاستفاده و غیره) می‌توانند منجر به این خیال‌پردازی‌های به‌خصوص شده باشند؟

6- * این صداقت در مورد الگوهای برانگیختگی شما چگونه می‌تواند کمکتان کند دفعه‌ی بعد که «شهوت در خانه‌تان را زد» پاسخ متفاوتی دهید؟ چگونه می‌توانید به بهترین نحو خود را آماده‌ی آن لحظه کنید.

مطالعه‌ی کتاب مقدس:

نامه‌ی دوم به قرنتیان 10: 1-5

مواردی که در این قسمت از ویدیو به آن پرداخته شد:

کارلوس (نامزدش متوجه فیلم‌های پورن داخل گوشی خود شد) و مندی (با تمایلات جنسی خود مشکل داشت، از تام جدا شده بود و با رئیس خود رابطه‌ی جنسی نامشروع داشت)

- کدام بخش‌های این داستان‌ها برای شما آشنا بود؟

- از شنیدن این داستان‌ها چه آموختید؟

منابع مطالعاتی بیشتر:

مواجهه با سایه، نوشته‌ی پاتریک کارنز؛

درمان رفتارهای جنسی خارج از کنترل، نوشته‌ی داگلاس برون هاروی و مایکل ویگوریو؛

این منابع از دیدگاه‌های متفاوتی به رفتارهای جنسی ناخواسته می‌پردازند.

برای اطلاعات بیشتر در مورد رویکردهای اعتیاد جنسی، [کتاب بدون سنگ: رهایی زنان از اعتیاد جنسی](#)، نوشته‌ی مارنی فری را مطالعه کنید.