

四十個自我檢測性與愛上癮症的問題

excerpted © 1985 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. All Rights Reserved

節錄自1985年奧斯丁支援團體，性與愛上癮無名會，服務團體組織版權所有。

接下來的這四十個問題是專門用來檢測是否患有性與愛上癮症的可能症狀。但要先說明的是，這些問題無法100%肯定是否確實患有這個疾病，且當答案是否定時，也不一定代表這個疾病一定不存在。性與愛上癮者有很多不同的行為模式，所以對這些問題也可能有很多不同的看法及回答方式，但即使如此，這些簡單的問題還是比詳細地解釋性與愛的上癮行為更容易自我檢測出是否患有這樣的疾病。建議檢測性與愛是否上癮的過程應該要謹慎及隱密，我們希望這些問題的能對你有幫助。

- 是 否 1.) 你有沒有曾經嘗試控制或主導作愛或約會的次數？
- 是 否 2.) 你有沒有發現你無法停止與某人約會，即使你知道繼續與這個人約會對你而言是有破壞性的？
- 是 否 3.) 你是否覺得你不想讓任何人知道你的性生活或愛情關係？
- 是 否 4.) 你有沒有從性行為或愛情關係裡獲得刺激與快感(High)？
- 是 否 5.) 你有沒有曾經在不恰當的時間、地點，或與不恰當的人作愛？
- 是 否 6.) 你有沒有曾經對自己承諾過要做到某些性或愛情關係的行為，但卻發現自己沒有辦法履行這承諾？
- 是 否 7.) 你有沒有曾經和你並非真心願意與他(她)發生性關係的人有性行為？
- 是 否 8.) 你是否相信因為你的性關係或愛情關係，能讓你的生活變的較可忍受？
- 是 否 9.) 你有沒有曾經感覺你必須要作愛或具有性關係？
- 是 否 10.) 你是否相信存在著某人可以”填補”(修復)你？
- 是 否 11.) 你是不是持續在記錄著所有交往過伴侶的數目，不管是默記或真正地記錄下來？
- 是 否 12.) 當你沒有與你的愛情伴侶或性伴侶在一起時，你是否覺得絕望或不自在？
- 是 否 13.) 你是不是已經不記得你到底有過多少的性伴侶？
- 是 否 14.) 你是否對於需要一個愛人、性的填補，或未來的伴侶感覺到很迫切或極度渴望？
- 是 否 15.) 你是否曾經有過不計後果的性關係(例如:被抓到的威脅，會染上性病或愛滋病的危險)？
- 是 否 16.) 你是否發現你有重複不健康關係的習慣模式？
- 是 否 17.) 你是否覺得你在一段關係中唯一(或主要)的價值是你的性能力表現，或是提供感情上的賄賂與討好？
- 是 否 18.) 你是否覺得除非你與你的性伴侶或愛情伴侶在一起否則你無法真正地活著，？
- 是 否 19.) 你是否覺得你有作愛的權利？
- 是 否 20.) 你是否發現你待在一個你無法離開的關係裡？
- 是 否 21.) 你是否曾經因為追求一個性伴侶而導致在財務上產生不穩定，或威脅到你的社會名望？
- 是 否 22.) 你是否相信你在”愛情生活”的問題源於你持續與”錯誤”的人交往？
- 是 否 23.) 你是否曾經因為你在外的其他性行為而導致嚴重的感情危機，或既有的感情關係完全被破壞？
- 是 否 24.) 你是否覺得如果你沒有愛情關係或性行為將讓你的生命完全沒有意義？
- 是 否 25.) 你是否發現你在調情或故作風情，即使事實上你根本沒有這個意思？
- 是 否 26.) 你的性行為與 / 或愛情關係是否影響到你在外的名聲？
- 是 否 27.) 你是否曾藉由性或愛情關係來處理或逃避生活中的問題？
- 是 否 28.) 你是否因為自己自慰行為的頻率、性幻想、所使用的性道具，或自慰的地點而感到不舒服？
- 是 否 29.) 你是否沉溺於窺淫癖或性暴露等不舒服或痛苦的行為？
- 是 否 30.) 你是否發現你需要透過愈來愈多的花樣及精力來維持性行為或愛情生活，以讓身體及情感上感到可以放鬆？

- 是 否 31.) 你是否一定要有性行為或愛情才能夠感覺到自己才是個”真正”的男人或女人?
- 是 否 32.) 你是否覺得你的性及愛情活動像是走私行為的獎賞?
- 是 否 33.) 你是否因為對於愛情伴侶或性行為的想法與情緒，而讓你無法專注在生活的其他領域上?
- 是 否 34.) 你是否發現你自己耽溺於某個特定的人或性行為，即使這些念頭帶來痛苦，渴望或不舒服?
- 是 否 35.) 你是否曾經希望你可以停止或能控制你的性行為及愛情活動一段時間?
- 是 否 36.) 你是否發現你生活中的痛苦不斷增加，無論你做什麼都沒用?
- 是 否 37.) 你是否感覺你欠缺尊嚴與整體感?
- 是 否 38.) 你是否覺得你的性行為或愛情生活對與你的靈性有負面的影響?
- 是 否 39.) 你是否覺得因為你過度依賴”性”的需要讓你的生活變得一團糟?
- 是 否 40.) 你是否曾經想過若不是因為你對於性及愛情的過度追求，也許你對於自己的生命有更多的發揮空間或有更多的事可以做?

性與愛上癮無名會的十二步驟*

1. 我們承認自己無力控制性與愛上癮症 – 我們已經無法管理自己的生活。
2. 我們相信有一個比自己還大的力量可以將我們的精神恢復健全。
3. 我們決定把意志和生命交付給我們所瞭解的神手上。
4. 對自己做一次內在的追尋和無畏的道德盤點。
5. 對神和其他人承認我們有錯誤的本質。
6. 完全做好準備，讓神來協助祛除所有品格上的缺失。
7. 謙卑地請神祛除我們的缺點。
8. 列出一個曾經被我們傷害過的所有人的名單，然後願意彌補他們。
9. 用直接的方式彌補曾被我們傷害過的人，除非會造成他們或其他人的傷害。
10. 持續進行道德盤點，發現錯誤時，立刻承認。
11. 透過祈禱和靜心，與神有意識的接觸；祈求知識，讓我們瞭解神對我們的旨意；祈求力量，讓我們以行動來貫徹。
12. 完成十二步驟、獲得心靈的覺醒之後，我們會努力把這個訊息傳遞給其他性與愛上癮者，並且在所有生活事物中持續練習這些原則。

* ©1985 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. All Rights Reserved.

這重印與改寫的12步驟是得到戒酒無名會世界性組織的授權。此重印或改寫的授權並不代表戒酒無名會替這個計畫背書。戒酒無名會本身僅代表酒精上癮者的復原計畫。在AA之後於其他計畫或活動中使用，並延伸12步驟的，只能夠論及它們的特定問題，不能暗示。

戒酒無名會：十二個步驟：

1. 我們承認我們無能為力對付酒精，而我們的生活已變得不可收拾。
2. 來相信有一個比我們本身更大的力量，這個力量能恢復我們心智健康和神智清明。
3. 作出一個決定，把我們的意志和我們的生活，託付給我們所認識的上蒼。
4. 作一次徹底和無懼的自我品格檢討。
5. 向上蒼、向自己、向他人承認自己過錯的本質。
6. 要完全準備讓上蒼除去自己一切人格上之缺點。
7. 謙遜地祈求上蒼除去我們的缺點。
8. 列出一份所有我們所傷害過的人的名單，並使自己甘願對這些人作出補償。
9. 盡可能的話，直接補償他們，除非這樣做會傷害他們或其他人。
10. 繼續經常自我檢討，若有錯失，要迅速承認。
11. 透過禱告與默想，增進我們與自己所認識的上蒼有自覺性的接觸，只祈求認識祂對我們的旨意，並祈求有力量去奉行祂的旨意。
12. 實行這些步驟的結果是我們已經擁有一種精神上的覺醒，我們設法把這個音訊帶給酒癮患者，並在我們一切日常生活事物中，去實踐這些原則。

性與愛上癮無名會的十二個傳統*

1. 我們應以共同的福祉為優先，因為個人的復原有賴於整體性與愛上癮無名會 (SLAA) 的團結。
2. 為達成團體的目的，我們只承認一個至高無上的權威 - 一個展現團體良知且充滿愛心的高層力量。我們的主席只是可信賴的服務者，而非統治者。
3. 成為SLAA 會員的唯一要件是必須渴望戒除對性與愛的上癮。
4. 除了會影響其他團體或SLAA 整體的事務外，每一個個別團體都應該保持自治。
5. 每一個團體只有一個主要目的：把團體的訊息傳遞給其他仍在受苦的性與愛上癮者。
6. SLAA 團體絕不背書、資助或出借SLAA 的名稱給任何相關的組織或外部企業，以免讓金錢、財產與名聲的問題使我們偏離主要的精神目的。
7. SLAA 團體應該完全自立，婉拒外界捐款。
8. 性與愛上癮無名會應該永久保持非職業性，但服務中心得雇請特別之工作人員。
9. 性與愛上癮無名協會永久不得組織化，但我們可以創立直接對受服務者負責的服務董事會或委員會。
10. SLAA 不對團體外的議題發表意見；因此，SLAA 的名字永遠不應涉入公共事務的爭論之中。
11. 我們的公關政策以吸引而非促銷為基礎；我們必須在報紙、電臺與影片等公眾媒體上維持發表個人的匿名。
12. 匿名是我們所有傳統的精神基礎，它永遠提醒我們原則應優先於個人性。

*©1985 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. All Rights Reserved.

1985 年奧斯丁支援團體，性與愛上癮無名會，服務團體組織版權所有。本十二傳統獲得戒酒者無名協會世界服務企業的允許而重印與採納。AA 允許這個資料的重印與採納，既不表示AA 已經對本出版物的內容做過審查或核准，也不表示AA 同意本出版物的觀點。AA 只是一個酗酒復健計劃 - 把十二步驟使用在與AA 雷同但針對其他問題的計劃和活動上，並不隱含其他的意義。

戒酒無名會十二傳統

1. 我們應以共同的福祉為優先；個人的復健有賴於AA 的團結。
2. 為達成團體的目的，我們只承認一個至上的權威 - 一個以團體良知展現且充滿愛心的高層力量。我們的領導者只是可信賴的服務者；他們不是統治者。
3. 成為AA 會員的唯一要件是有一份戒酒的欲求。
4. 除了會影響其他團體或AA 整體的事務外，每一個團體都應該保持自治。
5. 每一個團體只有一個主要目的 - 把團體的訊息傳遞給其他仍在受苦的酗酒者。
6. AA 團體絕不背書、資助或出借AA 的名稱給任何相關的設施或外部企業，以免金錢、財產與名望問題使我們偏離主要的精神目標。
7. AA 團體應該完全自立，婉拒外界捐款。
8. 互依無名會應該永久保持非專業性，但服務中心得雇請特別工作人員。
9. 此一性質之互依無名協會永久不得組織化；但我們可以創立直接向受服務者負責的服務董事會或委員會。
10. AA 不對團體外的議題發表意見；因此，AA 的名字永遠不應涉入公共事務的爭論之中。
11. 我們的公關政策以吸引而非促銷為基礎；我們隨時須要在報紙、電台與影片的層面上維持個人的無名。
12. 無名是我們所有傳統的精神基礎，始終提醒我們原則應優先於人格。

性與愛上癮症的12 的特徵

© 1990 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. All Rights Reserved

© 1990 年奧斯丁支援團體，性與愛上癮無名會，服務團體組織版權所有。

1. 缺乏健康的界線，會在還沒有瞭解一個人之前，就讓自己陷入性或情感的關係中。
2. 因為害怕被遺棄的感覺，所以會讓自己處在或回到痛苦與破壞性的關係中，並對自己或他人隱藏依賴的感覺，然後變得愈來愈孤立，與朋友、親人、上天與自己的關係愈來愈疏遠。
3. 因為害怕缺乏情感或性，所以強迫自己追求或陷入一段又一段的關係，有時甚至還會同時有一段以上的性或情感的關係。
4. 把愛與需求、身體與性的吸引力、憐憫與需要、拯救或被拯救全都混淆在一起而無法分辨。
5. 當自己一個人時，會感覺空虛或不完整，然後即使害怕親密關係與承諾，仍會持續追求情感與性的接觸。
6. 將壓力、罪惡感、寂寞、憤怒、羞恥與嫉妒等種種不同的情緒都與性產生連結，並將這些對性或情感的依賴，當作滋養、照顧及支持自己的替代品。
7. 利用性與感情的關係來操縱及控制他人。
8. 因對情感、性慾的迷戀、或強迫性的幻想，而讓自己變得不能正常生活，甚至產生嚴重性的毀滅行為。
9. 經常與無法給予愛的人陷入情感關係，藉以逃避對自己的責任。
10. 像奴隸般停留在對感情的依賴、愛情的刺激或強迫性的性行為中。
11. 為了避免感到無助，會斷絕所有的親密關係，將對性與情感的不需要與厭倦症狀當成戒癮成功。
12. 賦予他人神化的特質。神化並追求他人，然後責備他們沒有達到自己的幻想與期待。

性與愛上癮無名會序言

©1985, 2003 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. All Rights Reserved.

©1985, 2003 年奧斯丁支援團體，性與愛上癮無名會，服務團體組織版權所有。

性與愛上癮無名會 (SLAA) 是一個根據戒酒無名會的所延伸發展出來的12 步驟、12 傳統的支援團體康復計畫。SLAA 的唯一會員資格條件是必須渴望停止對性與愛上癮的行為模式。SLAA 仰賴全體會員的支持，同時免費開放給所有需要的人。

為處理這對性與愛上癮的破壞性行為，我們仰賴以下這五個支援來源。

1. **戒癮。** 每一天我們都願意停止繼續個人最低限度的上癮行為。
2. **輔導關係 / 聚會。** 我們有向SLAA 團體提出要求支持的能力。
3. **步驟。** 我們練習實踐這12 步驟復原計畫而得以戒除對性與愛情的癮症。
4. **服務。** 慷慨的回饋讓我們繼續獲得幫助的SLAA 團體。
5. **靈性。** 我們與內在更高層的力量發展出緊密的關係來指引及幫助我們繼續康復。

SLAA 團體 對外界議題沒有任何意見，也不牽涉到任何紛爭。SLAA 不與任何機構、運動，宗教等有任何合作的關係。

性與愛上癮無名會經由同一個目標而結合：療癒我們的性與愛上癮症。我們基於戒除對性與愛的上癮行為而團結，而不因個人差異或性向偏好的不同而有所分歧。

性與愛上癮無名會必須特別保護每一個SLAA 會員維持匿名。同時，SLAA 避免吸引媒體不必要的注意。

性與愛上癮無名會的12 個復原跡象

© 1990 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. All Rights Reserved.

© 1990 年奧斯丁支援團體，性與愛上癮無名會，服務團體組織版權所有。

1. 我們尋求與上蒼建立每日持續的關係，並瞭解我們在盡力療癒自己的上癮症時並不孤單。
2. 因為對上蒼的信任，我們願意保持柔弱與開放，因為祂已修復我們相信的能力。
3. 每天每天，我們都將所有的生命臣服交託出去，包括我們對追求愛情、性的挑逗刺激，及感情依賴的上癮症。
4. 我們已學會去避免會將我們自己置於對身體，道德，心理，或靈性有危險的環境。
5. 我們學習接納與愛自己，承擔起照顧自己生活的責任，並在與他人建立關係之前，先照顧好自己的需要。
6. 我們變成願意去要求幫助，允許自己是柔弱的，而且學習去相信及接納他人。
7. 我們允許自己療癒自卑、被遺棄的恐懼，以及害怕責任的痛苦；我們學會在獨處中感覺自在。
8. 我們開始接納自己的不完美，及那些身而為人很自然會犯的過錯，並療癒我們的羞恥感，及完美主義，同時改善自己個性上的缺失。
9. 我們開始用誠實代替自我傷害的情感表達方式。
10. 我們開始誠實的表達我們是誰，並與我們自己及他人發展真正的親密關係。
11. 我們學習到性是兩人關係中分享，承諾，信任，及合作相處的附產物。
12. 我們藉由進行康復療程而一天天逐漸恢復正常。

12 個與媒體互動的建議方針

excerpted © 1985 The Augustine Fellowship, S.L.A.A, Fellowship-Wide Services, Inc. All Rights Reserved

節錄自1985 年奧斯丁支援團體，性與愛上癮無名會，服務團體組織版權所有。

1. 我們應避免過度從大眾媒體吸引對於整個性與愛上癮無名會不必要的注意力。
2. 性與愛上癮無名會對於外界的議題不會有任何評論，也因此性與愛上癮無名會的名稱不應該出現在任何公眾事務的爭辯上。
3. 我們的公共關係政策是基於吸引而非推廣(我們不追求知名度)。
4. 任何會員單方面代表性與愛上癮無名會在公眾媒體前的舉動，不管任何程度都是不允許的。
5. 團體良知的決策，都必須在已考量接受或拒絕媒體或公關機會的適切性之情況下才能確定，同時，一旦接受了任何一個機會，回應方式也必須以此指導方針的精神為依歸。
6. 所有與性與愛上癮無名會有關卻帶有期限限制之媒體或公關機會，為了接受這個機會，團體良知決策過程會因此而被減短而變的不周全，所以此邀請應被拒絕。
7. 任何參與的公關或媒體狀態都必須由至少兩位以上、冷靜、審慎的已戒癮的性與愛上癮無名會成員構成。參與性與愛上癮無名會的成員必須清楚他們只代表個人，並不能代表整個性與愛上癮無名會整體。不能出現任一成員有能夠擔任代表性與愛上癮無名會整體發言的情況發生。
8. 任何參與媒體/公關機會的性與愛上癮無名會成員應使用虛構的名字來做回應。強烈建議在電視、電影或影片等媒體上要使用視覺性的隱匿。不管是任何程度，我們必須一直維持在所有出版品、廣播、電視、電影以及其他公眾媒體上個人匿名的方式。
9. 我們避免參與所有可能會出現性與愛上癮無名會被對方視為敵對競爭，或是發言人代表其他利益或立場的公眾論壇、工作坊，或是其他媒體事件。
10. 因為基於媒體或公關事項而產生，而需被諮詢的團體良知的層級，應以地理性、這個性與愛上癮無名會會受到未來可預期宣傳之影響的地區為準來考量。任何有可能造成性與愛上癮無名會組織大規模影響的媒體與公關機會，都應該交由無名會之群團體良知，並以大型程度的層級來運作。任何性與愛上癮無名會中不同層級的團體良知，可以選擇指派一個媒體公關良知委員會來直接對這個指定它成立的團體良知負責，然後在無名會中扮演與媒體公關機會相關的團體良知決策團體。
11. 任何媒體公關機會，只要有影響整個性與愛上癮無名會之觀點的可能性，都應該被視為是組織層級的團體良知決策程度，轉交由理事會理事來運作。
12. 建議不管任何程度、只要是與媒體公關相關的團體良知的決策訂定都能在一分鐘的沉默靜心後再執行，以便清理出一條通道，以感受到上天的出現及協助來確保這些團體良知決策能真實地反應出上天為無名會所做的安排。