



## 40 SPURNINGA SJÁLFSKÖNNUN SLAA

Údráttur © 1985 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. Öll réttindi áskilin.

Samtök ástar- og kynlífsfíkla

Eftirfarandi spurningar eru hugsaðar sem leiðbeiningar til að greina möguleg merki um ástar- og kynlífsfíkn. Þeim er ekki ætlað að vera skotheld greiningaraðferð til að útiloka mögulega fíkn. Breytilegar birtingarmyndir margra ástar- og kynlífsfíkla geta kallað fram mjög ólíkan skilning og svör við þessum spurningum. Þrátt fyrir það er reynsla okkar sú að stuttar og hnitmiðaðar spurningar geti verið ekki síðra tól til sjálfsgreiningar á ástar- og kynlífsfíkn en langar útskýringar á því í hverju hún felst. Greining á ástar- og kynlífsfíkn er bæði alvarlegt mál og mjög persónulegt. Við vonum að spurningarnar komi að gagni.

- 1.) Hefurðu reynt að stjórna því hversu mikið kynlíf þú stundar eða hversu oft þú hittir ákveðna manneskju? Já [ ] Nei [ ]
- 2.) Hefur þér þótt erfitt að slíta sambandi, jafnvel þó að sambandið sé eyðileggjandi fyrir þig og láti þér líða illa? Já [ ] Nei [ ]
- 3.) Reynirðu að halda ástar- og kynlífsmálum þínum leyndum fyrir öðrum? Já [ ] Nei [ ]
- 4.) Kemstu í „vímu“ af ást og kynlífi? Já [ ] Nei [ ]
- 5.) Hefur þú stundað kynlíf á óviðeigandi tímum, óviðeigandi stöðum eða með óviðeigandi fólki? Já [ ] Nei [ ]
- 6.) Reynirðu að setja þér reglur eða gefurðu sjálfum/sjálfri þér loforð í sambandi við ástar- eða kynlíf þitt sem þú getur ekki farið eftir? Já [ ] Nei [ ]
- 7.) Hefur þú stundað kynlíf með manneskju sem þig langaði ekki til að stunda kynlíf með? Já [ ] Nei [ ]
- 8.) Trúir þú því að kynlíf og/eða samband eigi eftir að gera líf þitt þolanlegra? Já [ ] Nei [ ]
- 9.) Hefur þér einhvern tíma liðið eins og þú yrðir að stunda kynlíf? Já [ ] Nei [ ]
- 10.) Trúir þú því að einhver geti „lagað“ þig? Já [ ] Nei [ ]
- 11.) Reynirðu, eða hefur þú reynt, að halda tölu yfir rekkjunauta þína með því að skrifa hjá þér lista eða annað? Já [ ] Nei [ ]
- 12.) Finnur þú fyrir örvæntingu eða óróleika þegar þú ert aðskilin(n) frá rekkjunauti þínum eða elskhuga? Já [ ] Nei [ ]
- 13.) Ertu búin(n) að missa töluna yfir rekkjunauta þína eða hversu mörgum þú hefur sofið hjá? Já [ ] Nei [ ]
- 14.) Finnurðu fyrir örvæntingu þegar þú hugsar um þörf þína til að finna þér elskhuga, fá kynferðislegt „fix“ eða finna framtíðar maka? Já [ ] Nei [ ]
- 15.) Hefur þú stundað óabyrgt kynlíf, án þess að hugsa um afleiðingarnar, það er án þess að leiða hugann að því að þú gætir fengið herpes, lekanda, getið barn, orðið ólétt o.s.frv.? Já [ ] Nei [ ]
- 16.) Finnst þér þú alltaf vera að „lenda“ í lélegum samböndum? Já [ ] Nei [ ]
- 17.) Finnst þér að eini eða aðal kostur þinn í sambandi sé hversu góður rekkjunautur þú ert eða hæfileiki þinn til að veita hinum aðilanum tilfinningalegt „fix“? Já [ ] Nei [ ]
- 18.) Finnst þér eins og þú sért ekki alveg „lifandi“ nema þú sért með maka þínum eða bólfélaga? Já [ ] Nei [ ]

- 19.) Finnst þér þú eiga rétt á kynlífi? Já [ ] Nei [ ]
- 20.) Ertu í sambandi sem þú getur ekki slitið þótt þig langi til þess? Já [ ] Nei [ ]
- 21.) Hefur þú einhvern tíma ógnað fjárhagslegu öryggi þínu eða stöðu þinni í samfélaginu þegar þú reynir að komast yfir kynlífsfélaga? Já [ ] Nei [ ]
- 22.) Trúirðu því að vandræði í „ástarlífi“ þínu stafi af því að þú sért alltaf með „röngu“ manneskjunni? Já [ ] Nei [ ]
- 23.) Hefur þú einhvern tíma ógnað eða eyðilagt alvöru samband sem þú hefur verið í út af kynlífshegðun þinni utan sambandsins? Já [ ] Nei [ ]
- 24.) Fyndist þér lífið tilgangslaust ef þú gætir hvorki lifað kynlífi né verið í ástarsambandi? Já [ ] Nei [ ]
- 25.) Daðrar þú eða kemur af stað kynferðislegri spennu við fólk, jafnvel þótt þú ætlir þér það ekki? Já [ ] Nei [ ]
- 26.) Hefur kynhegðun þín eða sambandshegðun haft áhrif á orðspor þitt? Já [ ] Nei [ ]
- 27.) Kemurðu þér í „sambönd“ eða stundarðu kynlíf til þess að flýja undan vandamálum lífsins? Já [ ] Nei [ ]
- 28.) Líður þér illa yfir sjálfsfróun þinni, hversu oft þú fróar þér, fantasíunum sem þú notar eða hlutum? Já [ ]  
Nei [ ]
- 29.) Tekur þú þátt í einhvers konar gægjum eða ertu með sýniþörf sem lætur þér líða illa? Já [ ] Nei [ ]
- 30.) Finnst þér eins og þú þarfnist aukinnar tilbreytingar í kynlífi eða samböndum til þess að losa um líkamlega eða tilfinningalega spennu? Já [ ] Nei [ ]
- 31.) Þarft þú að stunda kynlíf eða „verða ástfangin(n)“ til að þér líði eins og „alvöru“ manni eða konu? Já [ ]  
Nei [ ]
- 32.) Finnst þér eins og kynferðishegðun þín og ástarlíf beri ekki árangur sem erfiði? Já [ ] Nei [ ]
- 33.) Áttu í erfiðleikum með að einbeita þér að öðrum sviðum lífsins vegna þess að kynlífs- eða ástarsambönd þín (hugsanir og tilfinningar) taka frá þér orku? Já [ ] Nei [ ]
- 34.) Stendurðu þig að því að vera í þráhyggju gagnvart ákveðinni persónu eða kynlífsupplifun jafnvel þó að það valdi þér óþægindum, tilfinningalegum sársauka eða fíkn? Já [ ] Nei [ ]
- 35.) Hefurðu einhvern tíma óskað þess að þú gætir hætt einhverri kynferðislegri hegðun eða sambandi í ákveðinn tíma? Já [ ] Nei [ ]
- 36.) Finnst þér eins og tilfinningalegur sársauki í lífi þínu fari vaxandi, sama hvað þú gerir? Já [ ] Nei [ ]
- 37.) Finnst þér eins og þú hafir ekki heilbrigða sjálfsmynd? Já [ ] Nei [ ]
- 38.) Finnst þér kynhegðun þín og sambönd/samband trufla andlegt líf þitt á neikvæðan hátt? Já [ ] Nei [ ]
- 39.) Finnst þér erfitt að ráða við líf þitt sökum þess að þú ert að verða tilfinningalega háðari öðrum í vaxandi mæli? Já [ ] Nei [ ]
- 40.) Hefur þú einhvern tíma hugsað að það gæti orðið meira úr þér og þú gætir fengið meira út úr lífinu ef þú værir ekki svo knúin(n) af þörf þinni fyrir kynlíf og sambönd? Já [ ] Nei [ ]