

40 spørsmål for selvdiagnose

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

Følgende spørsmål er laget for å identifisere mulige tegn på sex- og kjærlighetsavhengighet. De er ikke ment som en måte å gi en sikker diagnose. Negative svar gir omvendt heller ingen sikkerhet for at sykdommen ikke er til stede. Mange sex- og kjærlighetsavhengige har forskjellige mønstre, hvilket kan resultere i veldig forskjellige måter å se på og besvare disse spørsmålene. Til tross for dette har det vist seg at korte, direkte spørsmål ofte har vært et like godt redskap til selvdiagnostisering som lange forklaringer på hva sex- og kjærlighetsavhengighet er. Vi forstår at diagnosen sex- og kjærlighetsavhengighet er noe som må være både veldig alvorlig og veldig privat. Vi håper disse spørsmålene vil vise seg å være til hjelp.

- Ja [] Nei [] 1.) Har du noensinne prøvd å kontrollere hvor mye sex du har eller hvor ofte du treffer noen?
- Ja [] Nei [] 2.) Opplever du deg selv som ute av stand til å la være å møte en spesifikk person selv om du er klar over at samværet med personen er skadelig for deg?
- Ja [] Nei [] 3.) Kan du merke at du ikke ønsker at noen får kjennskap til dine seksuelle eller romantiske aktiviteter? Merker du et behov for å skjule disse aktivitetene for andre - venner, familie, kolleger, terapeuter osv?
- Ja [] Nei [] 4.) Blir du "høy" av sex og/eller romantikk?
- Ja [] Nei [] 5.) Har du hatt sex på upassende tidspunkt, på upassende steder og/eller med upassende personer?
- Ja [] Nei [] 6.) Har du gitt deg selv løfter eller lagd regler omkring din seksuelle eller romantiske atferd som det har vist seg at du ikke klarer å holde?
- Ja [] Nei [] 7.) Har du hatt eller har du sex med noen som du ikke hadde/har lyst til å ha sex med?
- Ja [] Nei [] 8.) Tror du at sex og/eller et forhold vil gjøre ditt liv til å holde ut?
- Ja [] Nei [] 9.) Har du noensinne følt at du måtte ha sex?
- Ja [] Nei [] 10.) Tror du at noen kan "fikse" deg?
- Ja [] Nei [] 11.) Har du en liste, nedskrevet eller i hodet, over hvor mange partnere du har hatt?
- Ja [] Nei [] 12.) Føler du deg desperat eller utilpass når du er borte fra din kjæreste eller sexpartner?
- Ja [] Nei [] 13.) Har du mistet tellingen over hvor mange du har hatt sex med?
- Ja [] Nei [] 14.) Føler du deg hjelpeløs overfor ditt behov for en elsker, et seksuelt kick eller en fremtidig partner?
- Ja [] Nei [] 15.) Har du hatt eller har du sex uten å ta hensyn til konsekvensene (f.eks. risikoen for å bli oppdaget, risikoen for å få herpes, gonoré, AIDS, osv.)?
- Ja [] Nei [] 16.) Synes du at du har et mønster med å gjenta dårlige forhold?
- Ja [] Nei [] 17.) Føler du at din eneste (eller største) verdi i et forhold er din evne til å prestere seksuelt eller å gi den andre et følelsesmessig kick?
- Ja [] Nei [] 18.) Føler du deg som en livløs dukke når det ikke er noen i nærheten å flørte med?
Føler du at du ikke er "helt levende" når du ikke er sammen med din sex- og/eller kjærlighetspartner?
- Ja [] Nei [] 19.) Føler du deg berettiget til sex?
- Ja [] Nei [] 20.) Befinner du deg i et forhold som du ikke kan forlate?
- Ja [] Nei [] 21.) Har du noensinne risikert din økonomi eller ditt personlige omdømme for å gå på jakt etter en sexpartner?

- Ja [] Nei [] 22.) Tror du at problemene i ditt "kjærlighetsliv" skyldes at du ikke får nok eller den riktige typen sex? Eller at de skyldes at du forblir i et forhold med en "feil" person?
- Ja [] Nei [] 23.) Har du noensinne opplevd et seriøst forhold truet eller ødelagt av sidesprang?
- Ja [] Nei [] 24.) Føler du at ditt liv er meningsløst uten et kjærlighetsforhold eller uten sex? Føler du at du ville miste din identitet hvis du ikke var noens partner?
- Ja [] Nei [] 25.) Har du opplevd deg selv flørte med eller seksualisere noen uten egentlig å ville det?
- Ja [] Nei [] 26.) Påvirker din seksuelle og/eller romantiske oppførsel ditt omdømme?
- Ja [] Nei [] 27.) Har du sex og/eller "forhold" i et forsøk på å løse eller flykte fra livets problemer?
- Ja [] Nei [] 28.) Føler du deg ukomfortabel med din onanering på grunn av hvor ofte du gjør det, fantasiene du har, utstyr du bruker og/eller stedene du gjør det?
- Ja [] Nei [] 29.) Driver du med kinking, ekshibisjonisme, osv. på måter som gjør deg skamfull og gir problemer?
- Ja [] Nei [] 30.) Opplever du at du krever større og større variasjon og energi i dine seksuelle eller romantiske aktiviteter, for å oppnå bare et "akseptabelt" nivå av fysisk og følelsesmessig lettelse?
- Ja [] Nei [] 31.) Trenger du å ha sex eller å "bli forelsket" for å føle deg som en "ekte mann" eller en "ekte kvinne"?
- Ja [] Nei [] 32.) Føler du at din seksuelle og romantiske atferd er like fornuftig som å tisse i buksene for å bli varm? Går du lei?
- Ja [] Nei [] 33.) Er du ute av stand til å konsentrere deg om andre områder av livet ditt på grunn av tanker og følelser om en annen person eller om sex?
- Ja [] Nei [] 34.) Opplever du å være besatt av en spesifikk person eller seksuell handling, selv om disse tankene bringer deg smerte, "craving" eller ubehag?
- Ja [] Nei [] 35.) Har du noensinne ønsket at du kunne stoppe eller kontrollere dine seksuelle eller romantiske aktiviteter i en gitt periode? Har du noensinne ønsket at du kunne være mindre følelsesmessig avhengig?
- Ja [] Nei [] 36.) Opplever du at smerten i ditt liv vokser uansett hva du gjør? Er du innerst inne redd for å ikke være god nok?
- Ja [] Nei [] 37.) Føler du at du mangler verdighet og en følelse av å være hel?
- Ja [] Nei [] 38.) Føler du at ditt seksuelle og/eller romantiske liv påvirker ditt åndelige liv på en negativ måte?
- Ja [] Nei [] 39.) Føler du at ditt liv er uhåndterlig på grunn av din seksuelle og/eller romantiske oppførsel eller dine overdrevne avhengighetsbehov?
- Ja [] Nei [] 40.) Har du noensinne tenkt at du kan få mer ut av livet ditt hvis du ikke var så styrt av jakt på sex og romantikk?