



40 SPØRSMÅL FOR SELVDIAGNOSE

utdrag © 1985 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. Alle rettigheter reservert.

Anonyme sex- og kjærlighetsavhengige

Følgende spørsmål er laget for å brukes som retningslinjer for å identifisere mulige tegn på sex- og kjærlighetsavhengighet. De er ikke ment for å gi en sikker metode for 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 selvdagnostisering 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.) Opplever du at du ikke ønsker at noen skal få kjennskap til dine seksuelle eller romantiske aktiviteter? Har 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 utholdelig?

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 desperat over 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 jakte 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 "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 ikke ville ha noe 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.) Engasjerer du deg i praksisen med voyeurisme, ekshibisjonisme, osv. på måter som gir ubehag og smerte?

Ja [] Nei [] 30.) Opplever du at du trenger 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 givende 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, tvangsmessig trang 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 et helt menneske?

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 kunne fått mer ut av livet ditt hvis du ikke var så styrt av jakt på sex og romantikk?