



## 40 FRÅGOR FÖR SJÄLVTEST

utdrag © 1985 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. Alla rättigheter förbehålles.

### Anonyma sex- och kärleksberoende (SLAA)

Följande frågor har utformats för att användas som riktlinjer för att identifiera möjliga tecken på sex- och kärleksberoende. De är inte avsedda att tillhandahålla en vattentät diagnosmetod, och man kan heller inte vara absolut säker på att sjukdomen inte föreligger om man svarar nej på dessa frågor. Sex- och kärleksmissbrukare uppvisar ofta väldigt varierande mönster, vilket kan resultera i mycket olika sätt att närma sig och besvara dessa frågor. Trots detta har vi funnit att korta, koncisa frågor ofta ger ett lika effektivt verktyg för självdiagnos som utförliga förklaringar om vad sex- och kärleksberoende är. Vi är medvetna om att diagnosen sex- och kärleksberoende är en fråga som behöver behandlas både seriöst och väldigt privat. Vi hoppas att dessa frågor kommer att vara till hjälp.

Ja [ ] Nej [ ] 1.) Har du någonsin försökt att kontrollera hur mycket sex du har eller hur ofta du träffar någon?

Ja [ ] Nej [ ] 2.) Märker du att du är oförmögen att sluta träffa en viss person trots att du vet att det är destruktivt att träffa personen i fråga?

Ja [ ] Nej [ ] 3.) Känner du att du inte vill att någon annan ska känna till dina sexuella eller romantiska handlingar? Har du ett behov av att dölja dessa handlingar för andra, såsom vänner, familj, arbetskamrater, terapeuter osv?

Ja [ ] Nej [ ] 4.) Får du en kick av sex och/eller romanser (förälskelser)? Får du "baksmälla"?

Ja [ ] Nej [ ] 5.) Har du haft sex vid olämpliga tidpunkter, på olämpliga ställen och/eller med olämpliga personer?

Ja [ ] Nej [ ] 6.) Lovar du dig själv saker eller gör du upp regler för dig själv när det gäller ditt sexuella eller romantiska beteende som du sedan märker att du inte kan hålla?

Ja [ ] Nej [ ] 7.) Har du haft eller har du en sexuell relation med någon som du inte ville/vill ha sex med?

Ja [ ] Nej [ ] 8.) Tror du att sex och/eller ett förhållande kommer att göra ditt liv uthärdligt?

Ja [ ] Nej [ ] 9.) Har du någonsin känt att du måste ha sex?

Ja [ ] Nej [ ] 10.) Tror du att någon kan "fixa" dig?

Ja [ ] Nej [ ] 11.) Har du en lista, nedskrivnen eller i huvudet, över hur många partners du har haft?

Ja [ ] Nej [ ] 12.) Känner du dig desperat eller obehaglig till mods när du inte är med din partner eller den du har ett sexuellt förhållande med?

Ja [ ] Nej [ ] 13.) Har du tappat räkningen över hur många sexpartners du har haft?

Ja [ ] Nej [ ] 14.) Känner du ett desperat behov av en partner, en sexuell kick eller en framtida make/ maka?

Ja [ ] Nej [ ] 15.) Har du haft eller har du sexuella kontakter trots eventuella konsekvenser (t.ex. risken att bli avslöjad, risken att få herpes, gonorré, AIDS osv)?

Ja [ ] Nej [ ] 16.) Märker du att du följer ett mönster där du upprepar dina dåliga förhållanden?

Ja [ ] Nej [ ] 17.) Känner du att ditt enda (eller största) värde i ett förhållande är din förmåga att prestera sexuellt eller att tillhandahålla en känslomässig kick?

Ja [ ] Nej [ ] 18.) Känner du dig som en livlös docka om det inte finns någon runtomkring dig som du kan förtä med? Känner du att du inte är "helt levande" om du inte är tillsammans med din sex- och/eller kärlekspartner?

Ja  Nej  19.) Känner du dig berättigad till sex?

Ja  Nej  20.) Märker du att du är i ett förhållande som du inte kan lämna?

Ja  Nej  21.) Har du någonsin riskerat din samhällsposition eller din ekonomiska stabilitet på grund av ditt jagande efter en sexpartner?

Ja  Nej  22.) Tror du att problemen i ditt "kärleksliv" beror på att du inte har tillräckligt med, eller rätt sorts sex, eller på grund av att du stannar kvar i en relation med "fel" person?

Ja  Nej  23.) Har du någonsin haft ett seriöst förhållande som har varit i farozonen eller raserats på grund av sexuell otrohet?

Ja  Nej  24.) Känner du att livet vore meningslöst utan ett kärleksför-hållande eller utan sex? Känner du att du inte skulle ha någon identitet om du inte vore någons partner?

Ja  Nej  25.) Märker du att du f örtar med eller är sänder ut sexuella vibbar mot någon trots att du inte har för avsikt att göra det?

Ja  Nej  26.) Påverkar ditt sexuella och/eller romantiska beteende ditt rykte?

Ja  Nej  27.) Har du sex och/eller förhållanden för att kunna hantera eller f y från problemen i ditt liv?

Ja  Nej  28.) Känner du dig obehaglig till mods på grund av omfattningen av ditt onanerande, de fantasier du ägnar dig åt, "rekvisita" du använder och/eller platserna du gör det på?

Ja  Nej  29.) Håller du på med voyeurism, exhibitionism osv. på ett sätt som för med sig obehag och smärta?

Ja  Nej  30.) Märker du att du behöver mer och mer variation och energi i dina sexuella eller romantiska aktiviteter för att uppnå en "acceptabel" nivå av fysisk och känslomässig lättnad?

Ja  Nej  31.) Behöver du ha sex eller "bli förälskad" för att känna dig som en "riktig kvinna" eller en "riktig man"?

Ja  Nej  32.) Känns ditt sexuella och romantiska beteende ungefär lika meningsfullt som att slå in en öppen dörr?

Ja  Nej  33.) Är du oförmögen att koncentrera dig på andra delar av ditt liv på grund av tankar om eller känslor för en annan person eller sex?

Ja  Nej  34.) Märker du att du är besatt av en viss person eller en sexuell handling trots att dessa tankar för med sig smärta, begär eller obehag?

Ja  Nej  35.) Har du någonsin önskat att du kunde stoppa eller kontrollera dina sexuella eller romantiska aktiviteter under en bestämd tid?

Ja  Nej  36.) Märker du att smärtan i ditt liv bara ökar vad du än gör?

Ja  Nej  37.) Känner du att du saknar värdighet och en känsla av att vara hel?

Ja  Nej  38.) Känner du att ditt sexuella och/eller romantiska liv har en negativ påverkan på din andlighet?

Ja  Nej  39.) Känner du att ditt liv är ohanterligt på grund av dina överdrivna beroendebestöv?

Ja  Nej  40.) Har du någonsin tänkt att du skulle kunna göra mycket mer av ditt liv om du inte var så styrd av att jaga efter sex och romanser?