

40 spørgsmål til selvdiagnose

Uddrag af pjece med samme navn. ©1985 S.L.A.A.

Følgende spørgsmål er lavet til at identificere mulige tegn på sex og kærlighedsafhængighed. De er ikke ment som en måde at give en sikker diagnose, negative svar giver omvendt heller ingen sikkerhed for, at sygdommen ikke er til stede. Mange sex og kærlighedsafhængige har forskellige mønstre, hvilket kan resultere i meget forskellige måder at anskue og besvare disse spørgsmål. På trods heraf har det vist sig, at korte, direkte spørgsmål ofte har været et lige så godt redskab til selvdiagnosticering, som lange forklaringer på, hvad sex og kærlighedsafhængighed er. Vi forstår, at diagnosen af sex og kærlighedsafhængighed er en sag, som må være både meget seriøs og privat. Vi håber disse spørgsmål vil vise sig at være til hjælp.

1. Har du nogensinde prøvet at gøre dig til herre over, hvor meget sex du dyrker, eller hvor ofte du møder en person?
2. Oplever du dig selv ude af stand til at holde op med at møde en bestemt person, selvom du er klar over, at samværet med personen er skadeligt for dig?
3. Kan du mærke, at du ikke ønsker, at nogen får kendskab til dine seksuelle eller romantiske aktiviteter? Mærker du et behov for at skjule disse aktiviteter for andre - venner, familie, kolleger, rådgivere osv.
4. Bliver du "høj" af sex og/eller romantik?
5. Har du haft sex på upassende tidspunkter, på upassende steder og/eller med upassende personer?
6. Har du givet dig selv løfter eller lavet regler omkring dine seksuelle eller romantiske adfærd, som det har vist sig, at du ikke kunne holde?
7. Har du dyrket eller dyrker du sex med nogen, som du ikke har/havde lyst til at have sex med?
8. Tror du at sex og/eller et forhold vil gøre dit liv til at udholde?
9. Har du nogensinde følt, at du måtte have sex?
10. Tror du, at nogen kan "fixe" dig?
11. Har du en liste, nedskrevet eller i hovedet, med hvor mange, du har været sammen med?
12. Føler du dig desperat eller utilpas, når du er væk fra din kæreste eller sexpartner?
13. Har du ikke længere tal på, hvor mange du har dyrket sex med?
14. Føler du dig hjælpeløs over for dit behov for en elsker, et seksuelt fix eller en fremtidig partner?
15. Har du dyrket eller dyrker du sex uden at tage hensyn til konsekvenserne (fx truslen om at blive opdaget, risikoen for at få herpes, gonorré, AIDS osv.)?
16. Synes du, at du har et mønster med at gentage dårlige forhold?
17. Føler du, at din eneste (eller største) værdi i et forhold er din evne til optræde seksuelt, eller at give den anden et følelsesmæssigt fix?
18. Føler du dig som en livløs dukke, når ikke der er én i nærheden at flirte med?

19. Føler du dig berettiget til sex?
20. Befinder du dig i et forhold, du ikke kan forlade?
21. Har du nogensinde risikeret din økonomi eller dit personlige omdømme for at gå på jagt efter en sexpartner?
22. Tror du, at problemerne i dit "kærlighedsliv" skyldes, at du ikke får nok, eller den rigtige form for sex? Eller de skyldes, at du forbliver sammen med den "forkerte" person?
23. Har du nogen sinde oplevet et fast forhold truet eller ødelagt på grund af sidespring?
24. Føler du, at dit liv er meningsløst uden et kærlighedsforhold eller uden sex? Føler du, at du ville miste din identitet, hvis du ikke var en eller andens kæreste?
25. Har du oplevet dig selv flirte eller seksualisere med nogen uden egentlig at ville det?
26. Påvirker din seksuelle og/eller romantiske opførsel dit omdømme?
27. Har du sex eller "forhold" i et forsøg på at løse eller flygte fra livets problemer?
28. Føler du dig utilpas ved at onanere på grund af hvor hyppigt du gør det, de fantasier det fylder dig med, de redskaber du bruger og/eller de steder du gør det?
29. Giver du dig af med vindueskiggeri (eller anden beluring), ekshibitionisme, osv. på måder, som gør dig skamfuld og giver problemer?
30. Oplever du, at du kræver større og større variation og energi i dine seksuelle eller romantiske aktiviteter, for at opnå bare et "acceptabelt" niveau af fysisk og følelsesmæssig forløsning?
31. Har du brug for at dyrke sex eller "blive forelsket" for at føle dig som en "rigtig" mand eller en "rigtig" kvinde?
32. Føler du, at din seksuelle og romantiske adfærd er ligeså belønnende som at pisse i bukserne for at blive varm? Kører du træt?
33. Er du ude af stand til at koncentrere dig om andre områder af dit liv på grund af tanker og følelser om en anden person eller sex?
34. Oplever du dig selv i besættelse af en bestemt person eller seksuel handling, selvom disse tanker bringer dig smerte, mere "trang" eller ubehag?
35. Har du nogensinde ønsket at du kunne stoppe eller kontrollere dine seksuelle eller romantiske aktiviteter i en bestemt periode? Har du nogensinde ønsket, at du kunne være mindre følelsesmæssigt afhængig?
36. Oplever du at smerten i dit liv vokser, lige meget hvad du gør? Er du inderst inde bange for ikke at være god nok?
37. Føler du, at du mangler værdighed og en følelse af at være hel?
38. Føler du, at dit seksuelle og/eller romantiske liv påvirker dit åndelige liv på en negativ måde?
39. Føler du, at dit liv er umedgørligt på grund af dine overdrevne afhængighedsbehov?
40. Har du nogensinde fået den tanke, at der måske var mere du kunne gøre med dit liv, hvis du ikke var så styret af jagt efter sex og romantik?

-