

四十個自我檢測性與愛上癮症的問題

節錄自 1985 年奧斯丁支援團體，性與愛上癮無名會，服務團體組織版權所有。©.1985 The Augustine Fellowship, Sex and Love Addicts Anonymous, Fellowship-Wide Services, Inc. All Rights Reserved.

接下來的這四十個問題是專門用來檢測是否患有性與愛上癮症的可能症狀。但要先說明的是，這些問題無法 100%肯定是否確實患有這個疾病，且當答案是否定時，也不一定代表這個疾病一定不存在。性與愛上癮者有很多不同的行為模式，所以對這些問題也可能有很多不同的看法及回答方式，但即使如此，這些簡單的問題還是比詳細地解釋性與愛的上癮行為更容易自我檢測出是否患有這樣的疾病。建議檢測性與愛是否上癮的過程應該要謹慎及隱密，我們希望這些問題的能對你有幫助。

- 1) 你有沒有曾經嘗試控制或主導作愛或約會的次數？
- 2) 你有沒有發現你無法停止與某人約會，即使你知道繼續與這個人約會對你而言是有破壞性的？
- 3) 你是否覺得你不想讓任何人知道你的性生活或愛情關係？
- 4) 你有沒有從性行為或愛情關係裡獲得刺激與快感(High)？
- 5) 你有沒有曾經在不恰當的時間、地點，或與不恰當的人作愛？
- 6) 你有沒有曾經對自己承諾過要做到某些性或愛情關係的行為，但卻發現自己沒有辦法履行這承諾？
- 7) 你有沒有曾經和你並非真心願意與他(她)發生性關係的人有性行為？
- 8) 你是否相信因為你的性關係或愛情關係，能讓你的生活變的較可忍受？
- 9) 你有沒有曾經感覺你必須要作愛或具有性關係？
- 10) 你是否相信存在著某人可以”填補”(修復)你？
- 11) 你是不是持續在記錄著所有交往過伴侶的數目,不管是默記或真正地記錄下來？
- 12) 當你沒有與你的愛情伴侶或性伴侶在一起時，你是否覺得絕望或不自在？
- 13) 你是不是已經不記得你到底有過多少的性伴侶？
- 14) 你是否對於需要一個愛人、性的填補，或未來的伴侶感覺到很迫切或極度渴望？
- 15) 你是否曾經有過不計後果的性關係 (例如:被抓到的威脅，會染上性病或愛滋病的危險)？
- 16) 你是否發現你有重複不健康關係的習慣模式？
- 17) 你是否覺得你在一段關係中唯一(或主要)的價值是你的性能力表現，或是提供感情上的賄賂與討好？

- 18) 你是否覺得除非你與你的性伴侶或愛情伴侶在一起否則你無法真正地活著，？
- 19) 你是否覺得你有作愛的權利？
- 20) 你是否發現你待在一個你無法離開的關係裡？
- 21) 你是否曾經因為追求一個性伴侶而導致在財務上產生不穩定，或威脅到你的社會名望？
- 22) 你是否相信你在”愛情生活”的問題源於你持續與”錯誤”的人交往？
- 23) 你是否曾經因為你在外的其他性行為而導致嚴重的感情危機，或既有的感情關係完全被破壞？
- 24) 你是否覺得如果你沒有愛情關係或性行為將讓你的生命完全沒有意義？
- 25) 你是否發現你在調情或故作風情，即使事實上你根本沒有這個意思？
- 26) 你的性行為與／或愛情關係是否影響到你在外的名聲？
- 27) 你是否曾藉由性或愛情關係來處理或逃避生活中的問題？
- 28) 你是否因為自己自慰行為的頻率、性幻想、所使用的性道具，或自慰的地點而感到不舒服？
- 29) 你是否沉溺於窺淫癖或性暴露等不舒服或痛苦的行為？
- 30) 你是否發現你需要透過愈來愈多的花樣及精力來維持性行為或愛情生活，以讓身體及情感上感到可以放鬆？
- 31) 你是否一定要有性行為或愛情才能夠感覺到自己才是個”真正”的男人或女人？
- 32) 你是否覺得你的性及愛情活動像是走私行為的獎賞????
- 33) 你是否因為對於愛情伴侶或性行為的想法與情緒，而讓你無法專注在生活的其他領域上？
- 34) 你是否發現你自己耽溺於某個特定的人或性行為，即使這些念頭帶來痛苦，渴望或不舒服？
- 35) 你是否曾經希望你可以停止或能控制你的性行為及愛情活動一段時間？
- 36) 你是否發現你生活中的痛苦不斷增加，無論你做什麼都沒用？
- 37) 你是否感覺你欠缺尊嚴與整體感???
- 38) 你是否覺得你的性行為或愛情生活對與你的靈性有負面的影響？
- 39) 你是否覺得因為你過度依賴”性”的需要讓你的生活變得一團糟？
- 40) 你是否曾經想過若不是因為你對於性及愛情的過度追求，也許你對於自己的生命有更多的發揮空間或有更多的事可以做？