

## Scala di autovalutazione della dipendenza da sesso (Loiacono, 2022)

Il seguente test permette di misurare, in modo autonomo, il rischio di soffrire di dipendenza da sesso (anche se ovviamente la valutazione dovrà essere effettuata da un medico).

Legga con attenzione le 20 frasi elencate di seguito e scelga la risposta che meglio descrive la sua situazione nell'**ultimo anno**. Risponda velocemente ed in modo onesto. Segni il punteggio relativo ad ogni risposta.

Con “comportamento sessuale” si intende qualsiasi pratica con cui si ricerca piacere sessuale, come l’aver rapporti sessuali o masturbarsi o altro comportamento.

	Mai	Qualche volta	Spesso	Molto Spesso
1. Penso al mio comportamento sessuale molte volte al giorno, più di quante ne vorrei.	1	2	3	4
2. Penso al mio comportamento sessuale in posti e momenti in cui non è opportuno pensarci.	1	2	3	4
3. Ho necessità che il mio comportamento sessuale aumenti e/o sia più intenso per raggiungere lo stato di eccitazione che provavo precedentemente.	1	2	3	4
4. Ho provato a smettere o a diminuire di praticare il mio comportamento sessuale in modo eccessivo, senza riuscirci.	1	2	3	4
5. Sono riuscito a smettere o a diminuire il mio comportamento sessuale eccessivo, ma poi sono tornato a praticarlo.	1	2	3	4
6. Sono nervoso quando sono in astinenza dal mio comportamento sessuale.	1	2	3	4
7. Quando sono nervoso a causa dell’astinenza dal mio comportamento sessuale, l’unica cosa che può calmarmi è metterlo in pratica.	1	2	3	4
8. Pratico il mio comportamento sessuale in posti e momenti in cui non è opportuno dedicarvici.	1	2	3	4
9. Uso il mio comportamento sessuale per evitare i sintomi d'astinenza o il malumore o per non affrontare i problemi.	1	2	3	4
10. Trascorro troppo tempo nel realizzare il mio comportamento sessuale e/o nei preparativi per attuarlo e/o per riprendermi dai suoi effetti.	1	2	3	4
11. Mento agli altri circa l’entità del mio comportamento sessuale.	1	2	3	4
12. Ho perso una relazione o un’opportunità significativa (ad esempio professionale) a causa del mio comportamento sessuale.	1	2	3	4
13. Non riesco a resistere alla tentazione di mettere in atto il mio comportamento sessuale, anche se mi rendo conto che ciò è inopportuno o addirittura illegale.	1	2	3	4
14. Penso che non riuscirò mai a smettere di praticare il mio comportamento sessuale eccessivo.	1	2	3	4
15. Ho commesso azioni illegali a causa del mio comportamento sessuale.	1	2	3	4
16. Sono stato denunciato a causa del mio comportamento sessuale.	1	2	3	4
17. Soffro di altre dipendenze (tabagismo, alcolismo, disturbo da gioco d’azzardo, cleptomania, uso di cocaina...).	1	2	3	4
18. Ho desiderio di mettere in pratica il mio comportamento sessuale fin da appena sveglio.	1	2	3	4
19. Cambio frequentemente partner perché non riesco a far durare a lungo una relazione.	1	2	3	4
20. So che il mio comportamento sessuale è sbagliato e che porta a conseguenze negative, ma continuo lo stesso.	1	2	3	4

Sommi il punteggio di tutte le risposte e verifichi il risultato.

Da **20 a 31** il livello di dipendenza dal sesso potrebbe essere **molto basso o assente**;

Tra **32 e 43** il livello di gravità potrebbe essere **basso**;

Tra **44 e 55** il livello di gravità potrebbe essere **moderato**, potrebbe essere utile informare il medico;

Tra **56 e 67** il livello di gravità potrebbe essere **elevato** ed il problema dovrebbe essere affrontato dal medico;

Tra **68 e 80** il livello di dipendenza dal sesso potrebbe essere **molto elevato**, quindi è necessario rivolgersi immediatamente al medico.

*Questo test è stato modellato sulla scala di autovalutazione della depressione di Zung (1974). Il test si serve di criteri ricavati dal [SALMOT-2022 \(Sex Addiction Loiacono Medicina OnLine Test 2022\)](#).*