

Kännetecknen på sex- och kärleksberoende

© 1990 The Augustine Fellowship, Sex and Love Addicts Anonymous, Fellowship-Wide Services, Inc. All Rights Reserved

1. Vi inleder sexuella relationer med och/eller blir känslomässigt bundna till människor som vi inte känner, eftersom vi saknar sunda gränser.
2. Vi är rädda för att bli övergivna och ensamma, och stannar därför kvar i och återvänder till plågsamma, destruktiva relationer. Vi döljer hur behovande vi är för oss själva och andra människor, och känner allt större isolering och främlingskap inför vänner, familj, oss själva och Gud.
3. Vi känner en rädsla för att berövas känslomässig och sexuell kontakt, och jagar därför tvångsmässigt efter den ena relationen efter den andra, och ibland har vi mer än en sexuell eller känslomässig förbindelse samtidigt.
4. Vi blandar ihop kärlek med att behöva någon, med fysisk och sexuell attraktion, medlidande och/eller behovet att rädda eller att bli räddad.
5. Vi känner oss tomma och ofullständiga när vi är ensamma. Även om vi är rädda för närhet och engagemang söker vi ständigt efter relationer och sexuella kontakter.
6. Vi sexualiserar stress, skuld, ensamhet, ilska, skam, rädsla och avund. Vi använder sex eller känslomässigt beroende som ersättning för omsorg, omtanke och stöd.
7. Vi använder sex och känslomässigt engagemang för att manipulera och kontrollera andra människor.
8. Vi blir handlingsförlamade eller gravt distraherade av romantiska eller sexuella tvångstankar eller fantasier.
9. Vi undviker att ta ansvar för oss själva genom att binda oss vid människor som är känslomässigt otillgängliga.
10. Vi förblir slavar under känslomässigt beroende, romantiska förhållanden eller tvångsmässiga sexuella aktiviteter.
11. Vi kanske drar oss undan från alla nära förbindelser för att undvika känslor av sårbarhet, och misstolkar sexuell och känslomässig anorexi som tillfrisknande.
12. Vi tillskriver andra människor magiska egenskaper. Vi idealiserar och förföljer dem, och sedan klandrar vi dem för att de inte uppfyller våra fantasier och förväntningar.