



# EINKENNI ÁSTAR- OG KYNLÍFSFÍKNAR

© 1990 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. Öll réttindi áskilin.

Samtök ástar- og kynlífsfíkla

1. Þar sem við kunnum ekki að setja heilbrigð mörk tengjumst við fólki kynferðislega og/eða tilfinningalega án þess að kynnast því fyrst.
2. Við erum í og leitum aftur í sársukafull og mannskemmandi sambönd vegna þess að við erum hrædd við að vera ein og yfirgefin. Við felum þetta atferli okkar fyrir öðrum og sjálfum okkur líka og verðum því stöðugt einangraðri frá vinum okkar og fjölskyldu, okkur sjálfum og Guði.
3. Við óttumst að líða tilfinningarlegan og/eða kynferðislegan skort og leitum því af þráhyggju í samband eftir samband og eigum stundum í fleiri en einu kynlífs- eða tilfinningasambandi í einu.
4. Við þekkjum ekki muninn á ást og eynd eða þörf , því að laðast líkamlega og kynferðislega að einhverjum, samúð, eða þörf fyrir að bjarga einhverjum eða einhver bjargi okkur.
5. Okkur finnst við innantóm ,ófullkomin og vanheil þegar við erum einsömul. Þrátt fyrir að við óttumst nánd og skuldbindingu leitum við stöðugt að ástarsamböndum og kynlífsfélögum.
6. Við leysum eftirfarandi tilfinningar með kynlífi: Streitu, sektarkennd, einmanaleika, reiði, skömm , ótta og öfund.
7. Við notum kynlíf og tilfinningaleg samskipti til að stjórna fólki og láta það gera það sem við viljum.
8. Við getum orðið óstarfhæf eða afar trufluð af rómantískum eða kynferðislegum fantasíum og dagdraumum.
9. Við komum okkur hjá því að taka ábyrgð á sjálfum okkur með því að tengjast fólki sem hefur ekkert að gefa okkur tilfinningalega.
10. Við erum þrælur meðvirkra tilfinningasambanda, rómantískra leikja eða árátthegðunar.
11. Til að reyna að verja okkur frá óþægilegum tilfinningum eigum við til að draga okkur í hlé frá öllum nánnum samskiptum og teljum okkur trú um að tilfinningalegt og kynferðislegt lystarstól sé bati.
12. Við sveipum þráhyggjuna okkar töfraljóma, gerum hana að guðlegri veru og gerum allt til að láta sambandið ganga. Svo kennum við þeim um þegar þær standast ekki væntingar okkar og lifa ekki upp í dagdraumana.

Frekari upplýsingar á íslensku er að finna á vefsvæði SLAA hér: <https://slaafws.org/icelandic/>