



CARACTERÍSTICAS DE LA ADICCIÓN AL SEXO Y AL AMOR

© 1990 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. Todos los Derechos Reservados.

Adictxs al Sexo y al Amor Anónimxs (A.S.A.A.)

1. Como tenemos pocos límites saludables, nos involucramos en relaciones sexuales y/o nos vinculamos afectivamente sin conocer a las personas.
2. Por miedo al abandono y a la soledad prolongamos y reanudamos relaciones destructivas, nos ocultamos a nosotrxs mismxs y a otrxs nuestra enorme dependencia de los demás y nos aislamos y sentimos cada vez más separados de amigos, personas a los que amamos, de nosotrxs mismxs y de Dios.
3. El miedo a no tener suficiente amor y/o sexo nos lleva a buscar obsesivamente, nos vemos en una relación tras otra, a veces con varias personas al mismo tiempo.
4. Confundimos el amor con la necesidad afectiva, con la atracción sexual y física, con la pena por alguien y/o con la necesidad de rescatar o ser rescatadx.
5. Cuando estamos solos nos sentimos vacíos e incompletos y aunque nos da miedo la intimidad y el compromiso, buscamos sin cesar relaciones y contactos sexuales.
6. Sexualizamos la tensión, la culpa, la soledad, la ira, vergüenza, el miedo y la envidia. Utilizamos el sexo o la dependencia emocional como sustitutos de cariño, cuidado y apoyo.
7. Utilizamos el sexo y los enredos emocionales para manipular y controlar a lxs demás.
8. Las obsesiones o las fantasías románticas o sexuales nos paralizan y nos distraen.
9. Evitamos las responsabilidades que tenemos hacia nosotrxs mismxs vinculándonos a personas emocionalmente inaccesibles.
10. Seguimos siendo esclavxs de la dependencia emocional, del coqueteo romántico o de actividades sexuales compulsivas.
11. Para evitar sentirnos vulnerables evitamos toda relación íntima, confundiendo la ansiedad sexual y emocional con la recuperación.
12. Atribuimos cualidades mágicas a los demás, los idealizamos y los perseguimos, para luego responsabilizarlos de que nuestras fantasías y expectativas no se han cumplido.

Para obtener más información en español, visite el sitio web de S.L.A.A. en <https://slaafws.org/spanish>