

# Kännetecknen på sex- och kärleksberoende

© 1990 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. All Rights Reserved

1. Eftersom vi har få sunda gränser, inleder vi sexuella relationer med och/eller blir känslomässigt bundna till människor utan att känna dem.
2. Vi är rädda för övergivenhet och ensamhet, och stannar därför kvar i och återvänder till smärtsamma, destruktiva relationer, vi döljer våra beroendemässiga behov för oss själva och andra och vi blir alltmer isolerade och fjärmade från vänner och närstående, oss själva och Gud.
3. Eftersom vi är rädda för att berövas känslomässig och/eller sexuell kontakt jagar vi tvångsmässigt efter och går in i den ena relationen efter den andra och har ibland mer än en sexuell eller känslomässig förbindelse samtidigt.
4. Vi förväxlar kärlek med att behöva någon, 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 hela tiden efter relationer och sexuella kontakter.
6. Vi sexualiserar stress, skuld, ensamhet, ilska, skam, rädsla och avundsjuka. Vi använder sex eller känslomässigt beroende som substitut för omsorg och stöd.
7. Vi använder sex och känslomässigt engagemang för att manipulera och kontrollera andra.
8. Vi blir lamslagna eller gravt distraherade av romantiska eller sexuella tvångstankar eller fantasier.
9. Vi undviker att ta ansvar för oss själva genom att fästa oss vid människor som är känslomässigt otillgängliga.
10. Vi fortsätter att vara förslavade av känslomässigt beroende, romantiska intriger eller tvångsmässiga sexuella aktiviteter.
11. För att undvika att känna oss sårbara kanske vi avstår från alla intima relationer och misstar sexuell och känslomässig anorexi för tillfrisknande.
12. Vi tilldelar andra människor magiska egenskaper. Vi idealiserar och förföljer dem, sedan klandrar vi dem för att de inte uppfyller våra fantasier och förväntningar.