

# Merkmale der Sex- und Liebessucht

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

1. Da wir nur wenige gesunde Grenzen haben, lassen wir uns sexuell auf Menschen ein – und/oder werden emotional von ihnen abhängig –, ohne sie zu kennen.
2. Aufgrund unserer Angst vor Verlassenheit und Einsamkeit verharren wir in schmerzhaften, zerstörerischen Beziehungen und wiederholen diese Beziehungsmuster ständig. Wir verbergen dabei unsere Abhängigkeitsbedürfnisse vor uns selbst und anderen, werden immer isolierter und entfremden uns mehr und mehr von Freunden, geliebten Menschen, uns selbst und Gott.
3. Weil wir emotionale und/oder sexuelle Entbehrung fürchten, gehen wir zwanghaft eine Beziehung nach der anderen ein und verwickeln uns darin. Manchmal haben wir dabei auch mehrere sexuelle oder emotionale Verhältnisse gleichzeitig.
4. Wir verwechseln Liebe mit Bedürftigkeit, körperlicher und sexueller Anziehung, Mitleid oder dem Bedürfnis zu retten oder gerettet zu werden.
5. Wir fühlen uns leer und unvollständig, wenn wir alleine sind. Obwohl wir Intimität und Bindung fürchten, suchen wir fortwährend nach Beziehungen und sexuellen Kontakten.
6. Wir sexualisieren Stress, Schuld, Einsamkeit, Ärger, Scham, Angst und Neid. Wir benutzen Sex oder emotionale Abhängigkeit als Ersatz für Pflege, Fürsorge und Unterstützung.
7. Wir benutzen Sex und emotionale Verwicklungen, um andere zu manipulieren und zu kontrollieren.
8. Durch romantische oder sexuelle Besessenheit bzw. Fantasien werden wir unbeweglich oder ernsthaft verwirrt.
9. Wir vermeiden es, die Verantwortung für uns selbst zu übernehmen, indem wir uns von Menschen abhängig machen, die emotional unerreichbar sind.
10. Wir bleiben Sklaven emotionaler Abhängigkeit, romantischer Intrigen oder zwanghafter sexueller Aktivitäten.
11. Um zu vermeiden, dass wir uns verletzbar fühlen, ziehen wir uns vielleicht aus allen intimen Verbindungen zurück und verwechseln sexuelle und emotionale Magersucht mit Genesung.
12. Wir schreiben anderen magische Fähigkeiten zu. Wir idealisieren und verfolgen sie und beschuldigen sie dann, unsere Fantasien und Erwartungen nicht zu erfüllen.