

## 性與愛上癮症的 12 的特徵

1990 年奧斯丁支援團體，性與愛上癮無名會，服務團體組織版權所有。©.1990 The Augustine Fellowship, Sex and Love Addicts Anonymous, Fellowship-Wide Services, Inc. All Rights Reserved.

1. 缺乏健康的界線，會在還沒有瞭解一個人之前，就讓自己陷入性或情感的關係中。
2. 因為害怕被遺棄的感覺，所以會讓自己處在或回到痛苦與破壞性的關係中，並對自己或他人隱藏依賴的感覺，然後變得愈來愈孤立，與朋友、親人、上天與自己的關係愈來愈疏遠。
3. 因為害怕缺乏情感或性，所以強迫自己追求或陷入一段又一段的關係，有時甚至還會同時有一段以上的性或情感的關係。
4. 把愛與需求、身體與性的吸引力、憐憫與需要、拯救或被拯救全都混淆在一起而無法分辨。
5. 當自己一個人時，會感覺空虛或不完整，然後即使害怕親密關係與承諾，仍會持續追求情感與性的接觸。
6. 將壓力、罪惡感、寂寞、憤怒、羞恥與嫉妒等種種不同的情緒都與性產生連結，並將這些對性或情感的依賴，當作滋養、照顧及支持自己的替代品。
7. 利用性與感情的關係來操縱及控制他人。
8. 因對情感、性慾的迷戀、或強迫性的幻想，而讓自己變得不能正常生活，甚至產生嚴重性的毀滅行為。
9. 經常與無法給予愛的人陷入情感關係，藉以逃避對自己的責任。
10. 像奴隸般停留在對感情的依賴、愛情的刺激或強迫性的性行為中。
11. 為了避免感到無助，會斷絕所有的親密關係，將對性與情感的不需要與厭倦症狀當成戒癮成功。
12. 賦予他人神化的特質。神化並追求他人，然後責備他們沒有達到自己的幻想與期待。