

## CARACTERÍSTICAS QUE LA MAYORÍA DE NOSOTROS TENEMOS EN COMÚN

1. En la adolescencia usábamos la fantasía y la masturbación compulsiva para evadirnos, y en la vida adulta lo sustituimos por el sexo compulsivo.
2. El sexo compulsivo se convirtió en una droga que usábamos para escapar de sentimientos como la ansiedad, la soledad, la ira, el rechazo, así como de la alegría.
3. Tendíamos a paralizarnos con obsesiones románticas. Nos convertimos en adictos en la búsqueda de sexo y amor y como consecuencia, descuidamos nuestras vidas.
4. Buscábamos un escape en la fantasía y en la masturbación y nos perdíamos en el sexo compulsivo. El sexo se convirtió en premio, castigo, distracción y pasatiempo.
5. Debido a nuestra baja autoestima, utilizábamos el sexo para sentirnos valorados y completos.
6. Tratamos que nuestras vidas fueran intensas y emocionantes a través del sexo, pero nos sentíamos cada vez más vacíos.
7. El sexo era un elemento aislado, en lugar de ser un elemento sano integrado en nuestras vidas.
8. Nos volvimos adictos a las personas, y no distinguíamos entre sexo, amor y afecto.
9. Buscábamos cualidades “mágicas” en los demás que nos hicieran sentir realizados. Los idealizábamos y los dotábamos de un fuerte simbolismo que desaparecía después del contacto sexual.
10. Nos sentíamos atraídos por personas inalcanzables, que nos rechazaban o que abusaban de nosotros.
11. Las relaciones nos daban miedo, pero las buscábamos constantemente. En las relaciones temíamos el abandono y el rechazo, pero si estábamos solos nos sentíamos vacíos e incompletos.
12. En nuestra búsqueda constante de intimidad nos dimos cuenta de que nuestra desesperación hacía imposible una intimidad auténtica con nadie. A menudo desarrollábamos relaciones de dependencia enfermizas que acababan siendo insoportables.
13. Incluso cuando teníamos el amor de la otra persona nunca parecía suficiente, y no dejábamos de desear a otros.
14. Para ocultar nuestras demandas de dependencia huíamos de nosotros mismos, de Dios y de quienes realmente queríamos tener cerca.