

## *Formålsparagraf for SLAA*

Anonyme sex og kærlighedsafhængige er et fællesskab baseret på AA's 12 trin og 12 traditioner.

Det eneste, der kræves for at blive medlem, er et ønske om at holde op med at udleve et mønster af sex og kærlighedsafhængighed. SLAA er kun støttet af frivillige bidrag fra medlemmerne, og SLAA er gratis for alle, som har behov.

Vi bruger fem hovedressourcer for at modvirke de destruktive konsekvenser af sex og kærlighedsafhængighed:

- 1) Ædruelighed: Vores villighed til at stoppe med at udleve vores egen personlige bundlinje og afhængighedsadfærd på daglig basis.
- 2) Sponsorskab og møder: vores evne til at række ud til det støttende fællesskab i SLAA.
- 3) Trin: Vores praksis med tolvtrinsprogrammet for helbredelse, for at opnå seksuel og følelsesmæssig ædruelighed.
- 4) Service: Vi giver dét tilbage til SLAA fællesskabet, som vi så frit modtager.
- 5) Åndelighed: At vi udvikler et forhold til en magt større end os selv, som kan vejlede og støtte os i helbredelsen.

Som fællesskab tager SLAA ikke stilling til stridsspørgsmål og vil hverken støtte eller bekæmpe nogen uvedkommende sag. SLAA er ikke tilknyttet andre organisationer, bevægelser eller formål, hverken religiøse eller sekulære.

Vi er forenet i et fælles fokus: Vi gør op med vores seksuelle og følelsesmæssige afhængighedsadfærd. Vi finder en *fællesnævner* i vores besættende og tvangsmæssige mønstre, som gør enhver personlig forskellighed i seksuel orientering eller køn irrelevant.

Vi er nødt til omhyggeligt at beskytte ethvert SLAA-medlems anonymitet.

Ydermere forsøger vi at undgå unødigt opmærksomhed fra de offentlige medier på SLAA som helhed.

## *Karakteristika ved afhængighed af sex og kærlighed*

1. Da vi har få sunde grænser, indgår vi i seksuelle og/eller følelsesmæssige forhold til mennesker uden at kende dem.
2. Da vi frygter forladthed og ensomhed, bliver vi i smertefulde, destruktive forhold, og vender tilbage til dem. Samtidig skjuler vi vores afhængighedsbehov for os selv og andre, og bliver stadig mere isolerede og fremmedgjorte fra vores venner og kære, os selv, og Gud.
3. Da vi frygter følelsesmæssige og/eller seksuelle afsavn, stræber vi tvangsmæssigt efter og indgår i det ene forhold efter det andet, og har nogle gange mere end én seksuel eller følelsesmæssig affære ad gangen.
4. Vi forveksler kærlighed med behov, fysisk og seksuel tiltrækning, medlidenhed og/eller behovet for at redde eller blive reddet.
5. Vi føler os tomme og ufuldstændige, når vi er alene. Selvom vi frygter intimitet og forpligtelse, leder vi konstant efter forhold og seksuelle kontakter.
6. Vi seksualiserer stress, skyld, ensomhed, vrede, skam, frygt og misundelse. Vi bruger sex eller følelsesmæssig afhængighed som erstatning for pleje, omsorg og støtte.
7. Vi bruger sex og følelsesmæssige forhold til at manipulere og kontrollere andre.
8. Vi bliver lammede eller alvorligt distraherede af romantiske eller seksuelle besættelser eller fantasier.
9. Vi undgår at tage ansvar for os selv ved at koble os på folk, der ikke er følelsesmæssigt til rådighed.
10. Vi forbliver slaver af følelsesmæssig afhængighed, romantisk intrige, eller tvangsmæssig seksuel aktivitet.
11. For at undgå at føle sårbarhed, kan vi trække os tilbage fra alle intime forhold og forveksler seksuel eller følelsesmæssig anoreksi med helbredelse.
12. Vi tillægger andre magiske egenskaber. Vi idealiserer og efterstræber dem, og giver dem siden skylden for ikke at have opfyldt vores fantasier og forventninger.

## *Tegn på helbredelse*

1. Vi søger at udvikle et dagligt forhold til en Højere Magt, og ved, at vi ikke er alene i vores anstrengelser for at helbrede os selv for vores misbrug.
2. Vi er villige til at være sårbare, fordi vores evne til tillid er blevet genskabt af vores tro på en højere magt.
3. En dag ad gangen overgiver vi hele vores livsstrategi for, og besættelse af, stræben efter romantisk og seksuel intrige og følelsesmæssig afhængighed.
4. Vi lærer at undgå situationer, der kan indebære fysisk, moralsk, psykologisk eller åndelig risiko.
5. Vi lærer at elske og acceptere os selv, at tage ansvar for vores egne liv, og at tage vare på vores egne behov, før vi indgår i forhold til andre.
6. Vi bliver villige til at bede om hjælp og være sårbare, og lærer at have tillid til og acceptere andre.
7. Vi tillader os selv at arbejde os gennem smerten ved vort lave selvværd og vores frygt for ansvar og at blive forladt. Vi lærer at have det godt alene.
8. Vi begynder at acceptere vores ikke-perfekthed og fejl som del af det at være menneske, og helbreder vores skam og perfektionisme, mens vi arbejder på vores karakterdefekter.
9. Vi begynder at være ærlige i stedet for at udtrykke følelser selvdestruktivt.
10. Vi bliver ærlige i vores personlige udtryk, og udvikler ægte intimitet i vores forhold til os selv og andre.
11. Vi lærer at sætte pris på sex som et biprodukt ved det at dele forpligtelse, tillid og samarbejde i et partnerskab.
12. Vi får vor sunde fornuft tilbage, på daglig basis, ved at deltage i helbredelsesprocessen.

## 40 spørgsmål til selvdiagnose

Uddrag 61985 SLAA

Følgende spørgsmål er lavet til at identificere mulige tegn på sex og kærlighedsafhængighed. De er ikke ment som en måde at give en sikker diagnose, negative svar giver omvendt heller ingen sikkerhed for, at sygdommen ikke er til stede. Mange sex og kærlighedsafhængige har forskellige mønstre, hvilket kan resultere i meget forskellige måder at anskue og besvare disse spørgsmål. På trods heraf har det vist sig, at korte, direkte spørgsmål ofte har været et lige så godt redskab til selvdiagnosticering, som lange forklaringer på, hvad sex og kærlighedsafhængighed er. Vi forstår, at diagnosen af sex og kærlighedsafhængighed er en sag, som må være både meget seriøs og privat. Vi håber disse spørgsmål vil vise sig at være til hjælp.

1. Har du nogensinde prøvet at gøre dig til herre over, hvor meget sex du dyrker, eller hvor ofte du møder en person?
2. Oplever du dig selv ude af stand til at holde op med at møde en bestemt person, selvom du er klar over, at samværet med personen er skadeligt for dig?
3. Kan du mærke, at du ikke ønsker, at nogen får kendskab til dine seksuelle eller romantiske aktiviteter? Mærker du et behov for at skjule disse aktiviteter for andre - venner, familie, kolleger, rådgivere osv.
4. Bliver du "høj" af sex og/eller romantik?
5. Har du haft sex på upassende tidspunkter, på upassende steder og/eller med upassende personer?
6. Har du givet dig selv løfter eller lavet regler omkring dine seksuelle eller romantiske adfærd, som det har vist sig, at du ikke kunne holde?
7. Har du dyrket eller dyrker du sex med nogen, som du ikke har/havde lyst til at have sex med?
8. Tror du at sex og/eller et forhold vil gøre dit liv til at udholde?
9. Har du nogensinde følt, at du *måtte* have sex?
10. Tror du, at nogen kan "fixe" dig?
11. Har du en liste, nedskrevet eller i hovedet, med hvor mange, du har været sammen med?

12. Føler du dig desperat eller utilpas, når du er væk fra din kæreste eller sexpartner?
13. Har du ikke længere tal på, hvor mange du har dyrket sex med?
14. Føler du dig hjælpeløs over for dit behov for en elsker, et seksuelt fix eller en fremtidig partner?
15. Har du dyrket eller dyrker du sex uden at tage hensyn til konsekvenserne (fx truslen om at blive opdaget, risikoen for at få herpes, gonorré, AIDS osv.)?
16. Synes du, at du har et mønster med at gentage dårlige forhold?
17. Føler du, at din eneste (eller største) værdi i et forhold er din evne til optræde seksuelt, eller at give den anden et følelsesmæssigt fix?
18. Føler du dig som en livløs dukke, når ikke der er én i nærheden at flirte med?
19. Føler du dig berettiget til sex?
20. Befinder du dig i et forhold, du ikke kan forlade?
21. Har du nogensinde risikeret din økonomi eller dit personlige omdømme for at gå på jagt efter en sexpartner?
22. Tror du, at problemerne i dit "kærlighedsliv" skyldes, at du ikke får nok, eller den rigtige form for sex? Eller de skyldes, at du forbliver sammen med den "forkerte" person?
23. Har du nogen sinde oplevet et fast forhold truet eller ødelagt på grund af sidespring?
24. Føler du, at dit liv er meningsløst uden et kærlighedsforhold eller uden sex? Føler du, at du ville miste din identitet, hvis du ikke var en eller andens kæreste?
25. Har du oplevet dig selv flirte eller seksualisere med nogen uden egentlig at ville det?
26. Påvirker din seksuelle og/eller romantiske opførsel dit omdømme?
27. Har du sex eller "forhold" i et forsøg på at løse eller flygte fra livets problemer?
28. Føler du dig utilpas ved at onanere på grund af hvor hyppigt du gør det, de fantasier det fylder dig med, de redskaber du bruger og/eller de steder du gør det?

29. Giver du dig af med vindueskiggeri (eller anden beluring), ekshibitionisme, osv. på måder, som gør dig skamfuld og giver problemer?

30. Oplever du, at du kræver større og større variation og energi i dine seksuelle eller romantiske aktiviteter, for at opnå bare et "acceptabelt" niveau af fysisk og følelsesmæssig forløsning?

31. Har du brug for at dyrke sex eller "blive forelsket" for at føle dig som en "rigtig" mand eller en "rigtig" kvinde?

32. Føler du, at din seksuelle og romantiske adfærd er ligeså belønnende som at pisse i bukserne for at blive varm? Kører du træt?

33. Er du ude af stand til at koncentrere dig om andre områder af dit liv på grund af tanker og følelser om en anden person eller sex?

34. Oplever du dig selv i besættelse af en bestemt person eller seksuel handling, selvom disse tanker bringer dig smerte, mere "trang" eller ubehag?

35. Har du nogensinde ønsket at du kunne stoppe eller kontrollere dine seksuelle eller romantiske aktiviteter i en bestemt periode? Har du nogensinde ønsket, at du kunne være mindre følelsesmæssigt afhængig?

36. Oplever du at smerten i dit liv vokser, lige meget hvad du gør? Er du inderst inde bange for ikke at være god nok?

37. Føler du, at du mangler værdighed og en følelse af at være hel?

38. Føler du, at dit seksuelle og/eller romantiske liv påvirker dit åndelige liv på en negativ måde?

39. Føler du, at dit liv er umedgørligt på grund af dine overdrevne afhængighedsbehov?

40. Har du nogensinde fået den tanke, at der måske var mere du kunne gøre med dit liv, hvis du ikke var så styret af jagt efter sex og romantik?

*De tolv foreslåede retningslinjer for kontakt med medier og brug af muligheder for reklame - til brug på alle niveauer af SLAA's fællesskab*

1. Vi forsøger at undgå unødigt opmærksomhed fra de offentlige medier på SLAA som helhed.

2. SLAA tager ikke stilling til spørgsmål uden for fællesskabet. SLAA-navnet bør således aldrig inddrages i offentlige debatter.

3. Vor PR-politik er i højere grad baseret på tiltrækning end på hvervning og reklame (vi indbyder ikke til offentlig omtale).
4. Enhver ensidig handling på egen hånd, af et hvilken som helst SLAA-medlem, der bringer SLAA i offentlige medier på ligeegyldigt hvilket plan, frarådes udtrykkeligt.
5. Beslutninger ved gruppesamvittighed må altid anvendes, når det drejer sig om det passende i at acceptere eller afvise et hvilket som helst medie eller muligheder for omtale, og, i tilfælde af accept, på måderne at reagere på, i disse retningslinjers ånd.
6. Alle tilbud til SLAA om medieomtale eller offentlighed forbundet med en "deadline", der gør det nødvendigt at omgå eller smutte uden om beslutning ved passende gruppesamvittighed, bør afvises.
7. Forbindelser med det offentlige eller mediesituationer, som vi indgår i, må altid håndteres af mindst to ædru SLAA-medlemmer. Deltagende SLAA-medlemmer bør gøre det klart, at han/hun kun taler som enkeltperson og ikke for SLAA som helhed.
8. Ethvert SLAA-medlem i færd med at besvare en tilbudt omtale i medier/offentlighed bør anvende fornavn/pseudonym til dette formål. Visuel anonymitet anbefales stærkt i alle mediesituationer med TV, film eller video. Når det gælder presse, radio, TV, film og andre offentlige medier, bør personlig anonymitet altid bevares.
9. Vi undgår at deltage i offentlige rum, gruppediskussioner eller andre mediebegivenheder hvori der viser sig at være bare den mindste mulighed for, at SLAA kan blive trængt op i en krog af modsatte og kontroversielle synspunkter, eller af talsmænd, der repræsenterer andre interesser eller hensigter.
10. Det passende niveau for gruppesamvittighed, der rådspørges i sager vedrørende medier og offentlighed er dét niveau, der repræsenterer det geografiske område, hvor SLAA rammes eller påvirkes af den eventuelle medieomtale. Medie-/offentlig omtale der kunne berøre en større del af SLAA-fællesskabet, bør henvises til gruppesamvittigheden på et højere plan. Ethvert niveau af gruppesamvittighed kan, hvis det vælger det, danne et udvalg med henblik på gruppesamvittighed på kontakt med medier og offentligheden. Udvalget er direkte ansvarlig overfor gruppesamvittigheden i gruppen, der vælger det, og tjener som beslutningstagende organ hvad angår tilbud om mediedækning eller offentlig omtale, på det respektive SLAA serviceplan.

11. Enhver lejlighed til medie-/presseomtale af aspekter med indbygget mulighed for at berøre SLAA som helhed, bør prøves ved gruppesamvittighed i den beslutningsdygtige samling for hele fællesskabet, det vil sige "the Board of Trustees".
12. Det foreslås, at beslutninger om medier/offentlig omtale ved gruppesamvittighed på et hvilket som helst plan indledes med et minuts stilhed, for at åbne en kanal gennem hvilken en vejledende Guds tilstedeværelse bag SLAA kan komme til udtryk, som hjælp til at sikre, at gruppesamvittighedens beslutninger virkeligt afspejler denne magts plan for SLAA.