

Seksoholizm

www.uzaleznieniabehawioralne.pl

Uzależnienie od seksu jest „uzależnieniem bez substancji”, które charakteryzuje się zachowaniami patologicznymi związanymi z neutralnymi czynnościami czy przedmiotami takimi jak jedzenie, praca, gra hazardowa etc. Człowiek uzależniony od seksu ma do seksu obsesyjny stosunek, buduje wypaczone relacje z osobami lub przedmiotami, wpływającą na jego nastrój. Stopniowo oddala się od rodziny, przyjaciół i pracy. Jego utajona egzystencja staje się bardziej rzeczywista od jawnej, mimo, że z powodu prowadzenia podwójnego życia doświadcza wyrzutów sumienia. Seks staje się sposobem na pozbycie się stresu, ucieczką od nieprzyjemnych uczuć i bliskich relacji, z którymi sobie nie radzi. Stosunek seksualny staje się główną potrzebą, której zaspokojenie uzależniony przedkłada ponad wszystko inne, włącznie z osobami, które traktuje przedmiotowo. Zachowanie seksualne jest dla niego częścią myśli, uczuć i działań, pozostających poza jego kontrolą. Wielu uzależnionych od seksu cierpi również na inne formy uzależnień (narkomania, pracoholizm, kompulsywne zakupy, gry hazardowe), zaburzenia odżywiania, zaburzenia psychiatryczne (zaburzenia nastroju, zaburzenia lękowe, depresja, fobia społeczna) lub zaburzenia osobowości.

Objawy

Uzależnieni od seksu nie potrafią się nim cieszyć w naturalny sposób i traktować go jako relacji intymnej i wymiany przyjemności. Zachowania jakie praktykują to obsesyjna masturbacja, stosunki seksualne z przypadkowymi osobami lub z prostytutkami, snucie obsesyjnych fantazji seksualnych, ekshibicjonizm, voyeuryzm (ogładactwo), sadomasochizm, nabywanie materiałów pornograficznych, korzystanie z usług erotycznych przez telefon, Internet i inne. Seks staje się dla nich pierwszą potrzebą, dla której gotowi są poświęcić wszystko inne włącznie ze zdrowiem, rodziną, przyjaciółmi i pracą.

Uzależnieni od seksu to osoby, które zatraciły zdolność dokonywania wyborów i nie potrafią powiedzieć „nie”. Nie potrafią kontrolować zachowań seksualnych. Euforia wywołana przez stosunek seksualny trwa tyle, ile rytuał seksualny, po czym przychodzi smutek, poczucie winy, świadomość, że jest się tchórzem i oszustem. Negatywne myśli na swój temat, poczucie winy, wstyd i nienawiść do samego siebie stwarzają rodzaj presji. Osoby uzależnione od seksu szukają w nim przyjemności i pocieszenia. W ten sposób powstaje błędne koło postępującej choroby, która w końcu pozbawia ich życie steru.

Jak można odróżnić intensywne życie seksualne od prawdziwego uzależnienia? Carnes, znany badacz uzależnienia od seksu opracował test do wykrywania tego rodzaju uzależnienia – SAST (Sexual Addiction Screening Test). Składa się on z 25 punktów i pozwala ustalić, czy zachowanie badanej osoby ma charakter uzależnienia, czy jest po prostu przejawem intensywnego życia płciowego. Zdaniem Carnesa, bardzo pomocne jest spojrzenie na uzależnienie na trzech poziomach:

1. Na pierwszym znajdują się zachowania uważane za normalne i do przyjęcia. Jednostka przestaje panować nad własną pożądlivością angażując się w takie praktyki, jak obsesyjna masturbacja, pornografia czy upokarzające relacje seksualne, seks przez telefon, fetyszym, transwestytyzm, sadyzm lub masochizm. Osoba, która przekroczyła pierwszy poziom, pokonała również pewną znaczącą granicę: wcześniej walczyła z własnymi instynktami, teraz dała im swobodny upust.
2. Drugi poziom oddziela zachowanie ewidentnie szkodliwe i prawnie karalne. Osoba, która go przekroczy, wykona największy i najbardziej niebezpieczny krok. Jej zachowanie zacznie angażować ofiary. Może dokonywać aktów ekshibicjonizmu, nekrofilii, ocieractwa, zachowywać się obscenicznie w miejscach publicznych, prowadzić obsceniczne rozmowy z nieznanymi czy molestować je seksualnie. Na ogół uważa się ją za osobę przykrą dla otoczenia, bardziej niedostosowaną niż za przestępcę.
3. Trzeci poziom to zachowania, które mają poważne konsekwencje prawne. Przekroczenie tego poziomu następuje w chwili popełnienia ciężkich przestępstw, takich jak gwałt, kazirodztwo, molestowanie dzieci lub nadużywanie seksualne dorosłych pozbawionych świadomości.

Skutki uzależnienia seksualnego

Człowiek cierpiący na seksoholizm ponosi wynikające z tego konsekwencje na poziomie zdrowotnym, emocjonalnym, finansowym, poznawczym i społecznym. Na poziomie zdrowotnym w związku z uzależnieniem mogą rozwinąć się zaburzenia seksualne, takie jak przedwczesny wytrysk, anorgazmia itp., jak również choroby weneryczne, zakaźne (AIDS), choroba wrzodowa, wycieńczenie organizmu i zaburzenia snu.

Uzależnienie od seksu jest bardzo kosztowne. Bezpośrednie koszty z nim związane to opłacanie prostitutek, pornografii, telefonów i akcesoriów erotycznych. Duże sumy mogą pochłaniać również drogie prezenty dla kochanków, koszty prawne czy związane z rozwodem. Uzależnienie od seksu może mieć również poważne skutki dla życia zawodowego.

Uzależnienie od seksu wygłusza uczucia doprowadzając do apatii i zaniedbania. Osoby dotknięte tą chorobą bywają niecierpliwie, infantylne i demonstrują postawę roszczeniową. Z obawy przed odrzuceniem nie potrafią zaakceptować prawdziwej intymności. Mogą też wystąpić poważne skutki dla procesów mentalnych. Żywość, trzeźwość i ostrość myślenia oraz zdolność koncentracji są zaburzone. Pojawianie się niechcianych myśli i fantazji może uniemożliwiać pracę i skupienie się na codziennych zajęciach i obowiązkach. Poza tym myślenie uzależnionego opiera się na kłamstwie, usprawiedliwieniu, zaprzeczeniu i bagatelizowaniu. Zdarza się też myślenie typu paranoicznego i mania prześladowcza. (...)

Terapia

W przeciwieństwie do terapii uzależnienia od substancji, której celem jest całkowite odstawienie, celem terapii uzależnienia od seksu jest powrót do zdrowego życia płciowego, oparty na świadomości, jakie są przyczyny uzależnienia. Patologię leczy się stosując terapię grupową lub indywidualną. Pacjentom o skłonnościach samobójczych można zaproponować hospitalizację. W niektórych przypadkach stosuje się również leki psychotropowe. W leczeniu uzależnienia od seksu można wykorzystywać metodę 12 Kroków na wzór Anonimowych Alkoholików. Bywa ona pożyteczna nie tylko dla pacjentów

Polecenia:

1. Po zapoznaniu się z tekstem przedstaw objawy, skutki i terapię seksoholizmu.
2. Zaproponuj 5 zasad obrony przed seksoholizmem.
3. *Błogosławieni czystego serca...* (Mt 5, 8). Oceń znaczenie słów Pana Jezusa w kontekście seksoholizmu.