

Kiedy seks jest obsesją

Seks nie przynosi im radości ani spełnienia, choć na myślenie o nim zużywają większość życiowej energii. By zaspokoić seksualny głód, sięgają po coraz silniejsze bodźce – od pornografii, przez prostytutkę aż po przemoc. W pogoni za rozkoszą ranią najbliższych, kłamią, zdradzają, zaciągają długi. Po wszystkim czują do siebie jedynie obrzydzenie. Ich problem niewiele różni się od narkomanii czy alkoholizmu – są uzależnieni. Seksoholicy (obu płci - szacuje się, że około 20-30% uzależnionych to kobiety) żyją wśród nas. Zamknięci w sobie, starannie ukrywają swe podwójne życie. Na każdym kroku towarzyszy im cierpienie i wstyd.

Jak rozpoznać, gdzie kończy się naturalne zainteresowanie seksem, a zaczyna uzależnienie?

Ktoś jest wierny jednemu partnerowi, ktoś potrzebuje wciąż nowych doświadczeń. Komuś wystarczy seks raz na tydzień, kto inny pragnie kochać się kilka razy dziennie. Choć seksoholików wyróżnia wybujałe libido duży temperament to jeszcze nie seksoholizm. O seksoholizmie można mówić, gdy seks przybiera formę obsesji, a pogoń za nim staje się tzw. zachowaniem przymusowym. Sytuacja wymyka się spod kontroli - poszukiwanie rozkoszy zaczyna dominować nad całym życiem człowieka, utrudnia normalne funkcjonowanie, zaburza życie rodzinne, towarzyskie. Seksoholik nie może powstrzymać się od seksu - nawet wówczas, gdy ten staje się zagrożeniem dla jego kontaktów z innymi ludźmi, pracy, a nawet zdrowia czy życia. Tuż po ekstazie następuje "zjazd" - obrzydzenie do samego siebie, stany depresyjne i poczucie winy. Z drugiej strony, przyparty do muru, seksoholik będzie bagatelizował sytuację albo usprawiedliwiał swoje zachowanie, zrzucając odpowiedzialność na innych ludzi lub okoliczności. Z badań wynika, że seksoholicy często pochodzą z rodzin dysfunkcyjnych (w dzieciństwie mogli być ofiarami molestowania), są dziećmi osób uzależnionych (nie tylko od seksu, ale również np. od alkoholu, leków czy hazardu) lub niedostępnych emocjonalnie.

Podwójne życie

Uzależnienie od seksu może przybierać różne formy. Zaawansowani nałogowcy mają zazwyczaj na koncie dziesiątki lub setki partnerów (zazwyczaj przypadkowych), regularnie się onanizują, korzystają też z usług prostitutek. Z czasem zwykłe stosunki przestają im wystarczać, pojawia się potrzeba silniejszych bodźców. Stąd eksperymenty - np. z seksem grupowym lub sadomasochistycznym, próby prostytuowania się czy gwałtu. Większość seksoholików prowadzi podwójne życie. W jednym mają rodzinę, pracę, krąg znajomych, w drugim każdą chwilę poświęcają na spółkowanie lub planowanie kolejnych erotycznych eskapad i eksperymentów. Większość z nich unika sypiania ze współmałżonkiem lub stałym partnerem - seks jest już dla nich dziedziną tak wyczerpaną z uczuć, że nie chcą uprawiać go z osobami, które kochają. Konieczność utrzymania tajemnicy owocuje rosnącą spiralą kłamstw i manipulacji. Większość seksoholików żyje z ciągłym poczuciem winy, a także w nieustannym lęku, że któregoś dnia ich ukrywane praktyki wyjdą na jaw. Niektórzy stają się mistrzami podwójnej gry - organizują sobie życie tak, by podział na dwa światy uczynić jak najprostszym (mogą np. wybrać pracę wymagającą częstych wyjazdów). Tej perfekcyjnej organizacji towarzyszy jednak nieustanne ryzyko - seksoholik w każdej chwili może stracić kontrolę nad swoim zachowaniem. Będąc "w ciągu" potrafi wydać dziesiątki tysięcy złotych w agencjach towarzyskich, dać się przyłapać na masturbacji czy zarazić się wirusem HIV. Seksoholizm, tak jak inne uzależnienia, charakteryzuje się ciągłą eskalacją. Początkowo poszukiwanie wrażeń może zajmować np. 2-3 dni

w tygodniu, ale z czasem pojawia się potrzeba zwiększania dawek. Człowiek nie jest już w stanie wytrzymać dnia bez stosunku lub przepracować godziny bez przerwy na surfowanie po stronach porno. Powoli traci kontakt z rzeczywistością - odsuwa się od bliskich, nie dosypia, zawala terminy w pracy - każdą wolną chwilę poświęcając na seks lub masturbację. Nawet, jeśli sprawiają mu już tylko ból.

W sieci stron XXX

Seksualny nałóg niemal w każdym przypadku zaczyna się od kompulsywnej masturbacji, zwykle odkrytej już w dzieciństwie i stopniowo stającej się jedynym lekarstwem na stres czy lęki. Większość seksoholików - nigdy nie rezygnując całkowicie z onanizmu - z czasem odkrywa także inne sposoby zaspokojenia. Niektórzy jednak ograniczają się wyłącznie do samotnego seksu. Dzisiejszy seksoholizm coraz częściej przybiera formę uzależnienia od internetowej pornografii. W sieci istnieje około czterech milionów serwisów XXX i liczba ta stale rośnie. Treści pornograficzne są dostępne natychmiast, anonimowo i przeważnie za darmo. W dodatku dopływ nowych bodźców nigdy się nie kończy, choćby spędzić przed monitorem całą noc. Seksoholik urządza, więc sobie wielogodzinne seanse przy pornograficznych filmach i zdjęciach. Podczas jednej takiej sesji może osiągnąć kilka orgazmów, z których ostatnie nie przynoszą już nic prócz fizycznego bólu. Obrazy tradycyjnych stosunków nudzą się błyskawicznie, rośnie potrzeba coraz silniejszej stymulacji. W rezultacie uzależniony nagle odkrywa, że - by się podniecić - musi zobaczyć coś naprawdę "ostrego" - np. zapis sadystycznej orgii lub scenkę z udziałem zwierząt. W ekstremalnych przypadkach nie tylko nie jest już w stanie zbudować z nikim intymnej relacji, ale nie potrafi nawet odbyć stosunku z drugim człowiekiem. Osobie, której zmysły uległy przytępieniu przez nadmiar ekstremalnych bodźców, seks "w realu" wydaje się nudny. W dodatku wymaga zbyt wiele zachodu, podczas gdy porno jest zawsze na wyciągnięcie ręki.

Anonimowi Seksoholicy – droga do trzeźwości

Uzależnienie od seksu trzeba leczyć. Stosuje się w tym celu psychoterapię, niekiedy też środki farmakologiczne (zwykle obniżające libido, czasami - zwłaszcza w przypadku uzależnienia od internetowej pornografii - antydepresanty). Niewiele jednak da się osiągnąć bez silnej woli wyzdrowienia. Najpierw seksoholik musi przyznać, że ma problem. Potem potrzebne mu będzie wsparcie (niekoniecznie najbliższych - partnerzy seksoholików to zwykle osoby współuzależnione, również potrzebujące pomocy). Wielu pragnących wyleczenia szuka wsparcia u Anonimowych Seksoholików, którzy organizują mityngi, podczas których uzależnieni stopniowo uczą się - od osób, które znają problem z autopsji - na czym polega tzw. trzeźwy seks. Terapia zaczyna się, od abstynencji seksualnej, połączonej z nauką radzenia sobie z pokusami, kontrolowania własnych zachowań i rozpoznawania zagrożeń, które nigdy nie znikną całkowicie. Seksoholikiem jest się do końca życia. Można jednak być seksoholikiem trzeźwym, któremu wolno uprawiać seks, ale wyłącznie z osobą, z którą łączy go ślub (obojętne - kościelny czy cywilny). Członkowie SA uznają, że każdy stosunek pozamałżeński niesie ze sobą ryzyko nawrotu choroby, ponownego wpadnięcia w spiralę niekontrolowanego, obsesyjnego seksu.

mgr Małgorzata Remlein
psycholog