

GDY SEKS STAJE SIĘ PROBLEMEM



CZY JESTEM UZALEŻNIONY?

MARTA KOŁACKA

Redaktor prowadzący

Aneta Zdunek

Korekta

Katarzyna Kulesza

Projekt graficzny

ARTEPLAZA agencja reklamowa

www.arteplaya.pl

Copyright © by Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii

ISBN 978-83-64000-03-4

Warszawa 2013

Egzemplarz bezpłatny.

Broszura finansowana ze środków

Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych
będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.

Wydawca:



ul. Mszczonowska 6, 01-254 Warszawa

tel. (+48 22) 836 80 80

fax (+48 22) 836 80 81

www.eto.edu.pl; e-mail: eto@eto.edu.pl

Seks jest naturalnym elementem życia człowieka. Może być rutynowy i nudny albo wyjątkowy i piękny. Może być delikatny albo ostry. Może być z kimś nowo poznanym albo ze stałym partnerem. Seks może mieć różne postaci. Skoro jednak trzymasz w ręku tę broszurę, to zapewne dla Ciebie lub bliskiej Ci osoby seks bądź inna aktywność seksualna stały się problemem.

Zanim opowiem Ci, czym jest seksoholizm i w jaki sposób można sobie z nim poradzić, chciałabym przedstawić Ci trzy osoby, które przeszły przez to, co Ty bądź bliska Ci osoba teraz.

Ania¹ ma 21 lat, jest studentką na prestiżowym kierunku. Utrzymują ją rodzice. Od dłuższego czasu nie spotyka się z nikim na stałe. Bardzo łatwo nawiązuje znajomości.

Tomek ma 50 lat i zajmuje się remontami. Ożenił się, gdy miał 22 lata. Ma troje dzieci. Przez jakiś czas wiodło mu się bardzo dobrze, zarabiał na tyle dużo, że stać go było na kupienie działki pod miastem i wybudowanie domu.

Marek ma 35 lat, jest pracownikiem banku. W związku od dwóch lat; pomaga swojej partnerce wychowywać syna z jej poprzedniego związku.

¹ Wszystkie imiona i szczegóły przypadków zostały zmienione.

Anię, Tomka i Marka dzieli wszystko – wiek, wykształcenie, doświadczenie zawodowe, sytuacja materialna i rodzina. Jedyne, co mają wspólnego ze sobą, to uzależnienie od seksu. Mam nadzieję, że ich historie pomogą Ci zrozumieć Twoją własną lub kogoś Ci bliskiego.

CZY MOŻNA UZALEŻNIĆ SIĘ OD SEKSU



Seks jest modnym tematem, dużo o nim mówimy i sporo się o nim pisze. Według popkultury mamy być seksowni, atrakcyjni i aktywni. Kobiety mają być świadome swojej seksualności, wyzwolone i brać to, na co mają ochotę. Natomiast mężczyźni powinni być zdobywcami polującymi na kolejne „okazje”. Takie przekazy ułatwiają wyłudzenie się czy usprawiedliwianie choćby przed samym sobą. Utrudniają jednak nazwanie problemu, jakim jest seksoholizm.



To, że można uzależnić się od alkoholu, tytoniu czy innych substancji psychoaktywnych nikogo już nie dziwi. Wiemy, że wszystkie te środki zawierają pewne związki chemiczne, od których można się uzależnić. Więc jak to możliwe, że również seks może stać się nałogiem?

Nie jest tajemnicą, że seks może sprawiać sporą przyjemność. Dla wielu osób niesie on rozluźnienie, uspokojenie, chwilowe zapomnienie o całym świecie. Już to może być wystarczające, aby wytłumaczyć, czemu ludzie uzależniają się od seksu. Jak każdy nałóg, pozwala zapomnieć o problemach, a w niektórych sytuacjach może się wydawać wręcz lekarstwem na nie. Dzieje się tak między innymi dlatego, że podczas stosunku wydzielają się endorfiny, zwane hormonami szczęścia. Obrazowo rzecz ujmując, możemy uzależnić się od substancji, które podczas seksu produkuje nasz organizm.



PO CZYM POZNAĆ UZALEŻNIENIE OD SEKSU



Częstotliwość zachowań seksualnych może być bardzo różna. Są osoby, dla których w zupełności wystarczający jest seks raz na tydzień, jak również takie, które chciałyby kochać się codziennie albo kilka razy dziennie. Różne są również upodobania. Wielu ludzi nie wymaga do uzyskania satysfakcji niczego niezwykłego, podczas gdy inni chętnie sięgają po seksualne zabawki, marzą o seksie w niezwykłych miejscach i cały czas szukają nowych pozycji seksualnych. Kiedy więc zaczyna się problem?

Każdy z moich podopiecznych zgłosił się w innym momencie swojego życia. Także inna sytuacja była powodem poszukiwania pomocy. Ania zgłosiła się, gdy masturbacja i kolejne przygody seksualne zaczęły uniemożliwiać jej

naukę. Tomek pojawił się w gabinecie, gdy żona zagroziła rozwodem. Na jego laptopie znalazła liczne pikantne e-maile do poznanych w sieci kobiet oraz bogatą historię przeglądanych stron pornograficznych. Markowi najtrudniej było się zatrzymać. Nie przeszkadzali mu zmieniający się kochankowie obojga płci, coraz to nowe zabawki erotyczne ani coraz brutalniejsze filmy pornograficzne. Zaczął szukać pomocy dopiero wtedy, gdy kilkuletni syn partnerki zobaczył go po parogodzinnej orgii ubranego wyłącznie w pończochy.

Nadużywanie to sytuacja, w której nie rozwinęło się jeszcze pełne uzależnienie. Nie jest ono tak destruktywne dla codziennego funkcjonowania, ale szybko i łatwo może stać się problemem. Jeśli masz poczucie, że Twoja seksualność wymyka się spod Twojej kontroli – zareaguj. Unikniesz wielu zniszczeń, oszczędzisz sobie i innym cierpienia, a leczenie będzie trwać krócej i szybciej przyniesie Ci ulgę.

SEKSOHOLIZM

Według definicji dr. Bohdana Woronowicza seksoholizm to stan psychiczny charakteryzujący się przede wszystkim stałym, wewnętrznym przymusem (silną potrzebą) realizowania w warunkach realnych bądź wirtualnych, z przedmiotami lub osobami, czynności/zachowań o charakterze erotycznym lub seksualnym (np. fantazjowanie, uwodzenie, kontakty fizyczne, cyberseks, oglądanie pornografii i inne), przymusem myślenia o tych czynnościach oraz poczuciem dyskomfortu (złego samopoczucia, rozdrażnienia, złości, agresji itp.) w sytuacjach, kiedy realizowanie ich jest utrudnione lub niemożliwe. Te czynności/zachowania utrwalają się po wielokrotnym ich powtarzaniu, wykonywane są pomimo szkodliwych następstw, przedkładane ponad inne zajęcia i zachowania, a okresowo mogą stanowić nawet o sensie życia. Charakterystyczne są nieudane próby kontrolowania lub zaprzestania tych czynności/zachowań.

O uzależnieniu lub nadużywaniu mówimy wtedy, gdy występują co najmniej dwa czynniki z sześciu wymienionych: poczucie przymusu, brak kontroli nad zachowaniem, potrzeba coraz silniejszych doznań, zaniedbywanie obowiązków, ograniczenie innych przyjemności, kontynuowanie zachowania mimo jego szkodliwości. Przyjrzyjmy się dokładniej każdemu z nich.



Poczucie przymusu

Coraz częściej mówi się o tym, że nie można zmuszać się do seksu, że trzeba czuć ochotę, by móc się nim cieszyć. U seksoholiców zamiast ochoty na seks pojawia się wręcz fizyczny przymus, by znaleźć zaspokojenie. Ania opowiadała o tym, że rzadko kiedy odczuwała pożądanie seksualne. Od dłuższego czasu zamiast ochoty, czuła, że musi, że nie wytrzyma bez. Gdy się masturbowała lub gdy szła do łóżka z kolejnym mężczyzną, jej ciało nie reagowało. Przez to seks czy masturbacja niejednokrotnie sprawiała jej ból, ale ze względu na uczucie przymusu brnęła dalej w te zachowania.

Niewystarczające doznania

Osoby, dla których seks nie stanowi problemu, doświadczanie jakiejś ulubionej pieszczoty nawet i tysięczny raz nadal cieszy. Osobie, dla której aktywność seksualna jest problemem, potrzebne są coraz nowsze doznania. Dotychczasowe pieszczoty, pozycje, partnerzy przestają być satysfakcjonujące. Tak jak przy braniu substancji psychoaktywnych potrzebna jest coraz większa dawka, tak przy seksie potrzebne są coraz nowsze przeżycia, aby osiągnąć zadowolenie czy orgazm.

Najmocniej przekonał się o tym Marek. Od początku swojego związku przekonywał partnerkę, że jedna kochanka nie jest dla niego wystarczająca. Namówił ją do prowadzenia otwartego związku. Szybko jednak zmieniające się partnerki przestały mu wystarczać. Do jego „zabaw” dołączyło oglądanie coraz ostrzejszej pornografii podczas stosunku, coraz wymyślniejsze zabawki seksualne, przebieranie się w damską bieliznę i kochankowie-mężczyźni.

Ponieważ seksoholicy potrzebują coraz to nowszych doznań, cały czas poszukują nieznanych jeszcze sposobów zaspokojenia siebie. Część zachowań seksualnych, po które sięgają osoby uzależnione, angażuje tylko i wyłącznie ich samych (np. masturbacja z użyciem różnych przedmiotów, oglądanie coraz brutalniejszych filmów pornograficznych). Czasem jednak wiążą się one z uczestnictwem innych ludzi, również wbrew ich woli. Do takich praktyk należy np. dotykanie kogoś wbrew jego woli czy gwałt. Seksoholizm w żaden sposób nie zwalnia z odpowiedzialności za zrobienie krzywdy innej osobie ani nie jest usprawiedliwieniem dla łamania prawa.

Brak kontroli

Większość ludzi doświadczyła osobiście sytuacji, gdy pożądanie pojawiło się w całkowicie nieodpowiedniej chwili (ze względu na czas lub miejsce). Co do zasady, kontrolujemy jednak swoje zachowanie.

Wraz z rozwojem seksoholizmu, kontrolowanie czasu lub miejsca zachowań seksualnych staje się jednak coraz trudniejsze, wręcz niemożliwe.

Tomek wspominał, że jego trudności zaczęły się, gdy w swojej pracy miał przestój. Przez Internet miał szukać nowych klientów, ale zamiast tego zaczął wyszukiwać portale – najpierw erotyczne, później pornograficzne. Spędzał na nich coraz więcej czasu. Erotyczna rozmowa przez komunikator, która miała zabrać mu 15 minut, przeradzała się w godzinną i coraz ostrzejszą wymianę. Próbował się ograniczać, ale gdy tylko zdarzyło mu się sięgnąć po komputer, spędzał na seksualnych poszukiwaniach całą godzinę.

Zaniedbywanie obowiązków

Zdrowy człowiek potrafi powiedzieć sobie „nie teraz”, gdy odczuwa jakąś zachciankę. Osoba uzależniona nie potrafi powiedzieć sobie „później”. Ponieważ potrzeba zaspokojenia swojego głodu staje się najważniejsza, to wcześniej czy później seksoholik zaczyna zaniedbywać swoje obowiązki. Przestaje dbać o terminy, umowy, zobowiązania wobec innych. Nie wypełnia swoich obowiązków, mimo próśb czy gróźb. To sprawia, że osoba uzależniona zaczyna mieć przez nałóg problemy w szkole lub pracy.

Tomek tracił klientów – nie wywiązywał się z terminów, zdarzało się i tak, że w ogóle nie przychodził na umówione spotkania. Ponieważ pracował coraz rzadziej i sytuacja finansowa stawiała się coraz gorsza, jego żona pracowała coraz więcej. W zamian Tomek miał zająć się remontem domu i innymi obowiązkami domowymi. Jak się pewnie domyślasz, nie wywiązywał się z nich. Jego żona opowiadała, że wielokrotnie zdarzały się sytuacje, w których prosiła go rano o wyrzucenie śmieci, a wieczorem zastawała go przed komputerem dokładnie w tym samym miejscu, w jakim był przed jej wyjściem z domu (tak jak worek ze śmieciami).

Ograniczenie innych przyjemności

Seks jest przyjemny, ale poza nim znamy wiele innych przyjemności: oglądanie filmów, czytanie książek, spotkania z przyjaciółmi itp. Dla seksoholika wszystkie przyjemności niezwiązane z seksem stopniowo znikają.

Marek był wcześniej bardzo aktywnym człowiekiem. Miał wielu znajomych, z którymi regularnie się spotykał. Uwielbiał sport, grał z kolegami z pracy w koszykówkę, oglądał z nimi transmisje z meczów. Ze swoją partnerką i jej dzieckiem co weekend wyjeżdżali za miasto. Wraz z rozwojem uzależnienia coraz częściej szukał wymówek, żeby zostać w mieście, coraz częściej zapominał o spotkaniach czy wspólnych treningach. Jego zainteresowania ograniczyły się do gadżetów z sex shopów, filmów porno i nowych kochanek.

Kontynuacja mimo szkód

Zdrowe osoby nie powtarzają zachowania, gdy przynosi ono szkodę. Nie dotykamy miejsca, w które się przed chwilą sparzyliśmy. Nie wkładamy kolorowych butów do pracy, jeśli są niezgodne z wymogami firmy. Nie klepiemy partnera po pupie, jeśli on/ona mówi, że tego nie lubi. Osoby uzależnione nie mają tego typu hamulca.

Dla Ani dyskomfort podczas masturbacji czy seksu nie był powodem, żeby zakończyć je w momencie pojawienia się bólu. Opinia wśród znajomych, że na każdej imprezie „musi dać się zaliczyć”, także jej nie powstrzymywała. Uzależnienie może przybierać różne formy i w różny sposób się przejawiać, ale pewne wzorce, jak utrata kontroli, kontynuacja pomimo szkód, ograniczenie przyjemności, zaniedbywanie obowiązków, poczucie przymusu i potrzeba coraz silniejszych doznań są uniwersalne.

Odpowiedz na poniższe pytania, zaznaczając „tak” lub „nie”.

1. Czy gdy jesteś zły/smutny/zdenerwowany szukasz rozładowania seksualnego?
2. Czy myśli lub plany o seksie utrudniają Ci naukę lub pracę?
3. Czy przez swoją aktywność seksualną klóścisz się ze swoim partner(ką)em czy przyjaciółmi?
4. Czy przez Twoją aktywność seksualną stracił(a)ś kogoś ważnego dla siebie (partnera, przyjaciela)?

5. Czy aktywność seksualna jest najważniejszą przyjemnością w Twoim życiu?
6. Czy masz poczucie winy po aktywności seksualnej?
7. Czy przez aktywność seksualną zaniedbałeś(a)s swoje obowiązki w pracy czy w domu?
8. Czy aktywność seksualna jest jedyną przyjemnością w Twoim życiu?
9. Czy zdarza Ci się podjąć aktywność seksualną w nieodpowiednim miejscu (np. w biurze, w obecności dzieci)?
10. Czy zdarza Ci się kontynuować seks mimo odczuwania bólu czy niechęci, np. do kochanka?
11. Czy zdarza Ci się, że aktywność seksualna trwa o wiele dłużej niż było to planowane?
12. Czy potrzebujesz coraz nowszych i mocniejszych doznań, żeby poczuć zaspokojenie?
13. Czy Twoja aktywność jest niezgodna z prawem?

Im więcej zaznaczonych odpowiedzi na „tak”, tym większe prawdopodobieństwo, że jesteś osobą uzależnioną. Jeśli masz wątpliwości, porozmawiaj z przyjacielem, partnerem lub skonsultuj się ze specjalistą.

KTO MOŻE STAĆ SIĘ SEKSOHOLIKIEM



Wyższe ryzyko uzależnienia się od seksu wiąże się w dużej mierze z trudnościami we wchodzeniu, budowaniu lub utrzymaniu stałego związku emocjonalnego. W relacjach z innymi przeszkadza między innymi nieśmiałość, niskie poczucie własnej wartości, brak pozytywnych wzorców, trudności w radzeniu sobie z emocjami. Rozwój uzależnienia jest wysoce prawdopodobny u osób, które swoją niepewność maskują kolejnymi podbojami seksualnymi.

Wbrew pozorom, przed seksoholizmem nie chroni sztywny system moralny, odrzucający seksualność. Osoby wychowane w przekonaniu o grzeszności doznań seksualnych odczuwają większy wstyd i strach przed przyznaniem się do problemu i poszukianiem pomocy.

Czynnikiem chroniącym przed rozwinięciem się seksoholizmu jest wiedza na temat zdrowej seksualności. Świadomość, że seks jest przede wszystkim czynnikiem przybliżającym do drugiej osoby, że wymaga zgody i autentycznej chęci obojga partnerów, że jest bardzo przyjemny, ale może też nieść ze sobą określone konsekwencje, pomaga znaleźć odpowiednie miejsce seksualności w życiu człowieka. Taką wiedzę można wynieść dzięki wychowaniu rodziców lub rzetelnej edukacji seksualnej.

JAKI JEST MECHANIZM UZALEŻNIENIA OD SEKSU



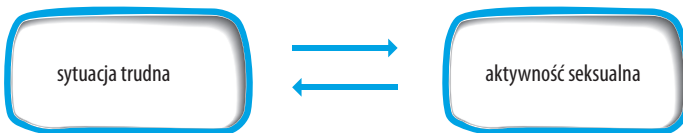
Istnieje kilka teorii na temat mechanizmu uzależnienia. Przedstawię model, który moim zdaniem najlepiej tłumaczy to, co sprawia, że ludziom tak trudno jest zrezygnować z zachowań seksualnych, mimo że stały się one dla

nich destruktywne. Jego poznanie pozwala zrozumieć, czemu tkwi się w nałogu oraz co jest niezbędne do zmiany, by móc wyzwolić się i odzyskać swoją seksualność.

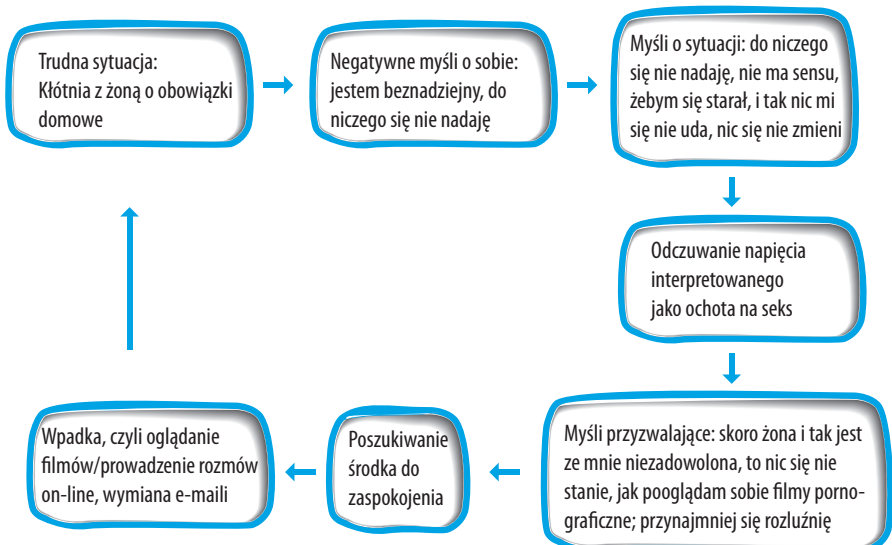
Człowiek staje się podatny na uzależnienie, gdy nie radzi sobie z trudnymi sytuacjami: nie wie, jak rozwiązać problem, nie ma lub nie korzysta ze wsparcia bliskich. W tak trudnej chwili czuje, że sytuacja go przerasta, emocje zalewają. Czuje się bezradny i samotny. Problemy w pracy czy w związku sprawiają, że zaczyna źle myśleć o sobie – np. że jest słaby, beznadziejny, nie zasługuje na nic dobrego. Pojawia się wiele negatywnych myśli o sytuacji – „nie dam rady”, „nie ma sensu się starać”, „sytuacja jest beznadziejna, na pewno zawiodę” itd.

Natłok negatywnych myśli sprawia, że dana osoba czuje się coraz gorzej. Odczuwa napięcie, które błędnie rozumie jako potrzebę aktywności seksualnej (seksu, masturbacji, flirtu itd.). Zaczyna się przed sobą tłumaczyć. Pojawiają się myśli przyzwalające, takie jak: „to tylko chwila, poczuje się lepiej”, „i tak nic lepszego w tym czasie nie zrobię”, „tylko ten jeden raz”. Skoro jest przyzwolenie, to nie pozostanie nic innego, jak poszukać możliwości spełnienia, i oddać się przyjemności. Jednak to błędne koło, bo po aktywności seksualnej pojawiają się negatywne konsekwencje w postaci uczuć (poczucie winy, wyrzuty o stracony czas czy pieniądze, wstyd, lęk o zdrowie) lub kolejnych trudnych sytuacji. W dużym skrócie: sytuacja trudna wyzwala ochotę na seks, a seks wywołuje sytuację trudną.

Tomek bardzo kochał swoją żonę i źle znosił, gdy była z niego niezadowolona. Jego partnerka miała do niego pre-



Przedstawiony model dobrze ilustruje sytuacja Tomka:



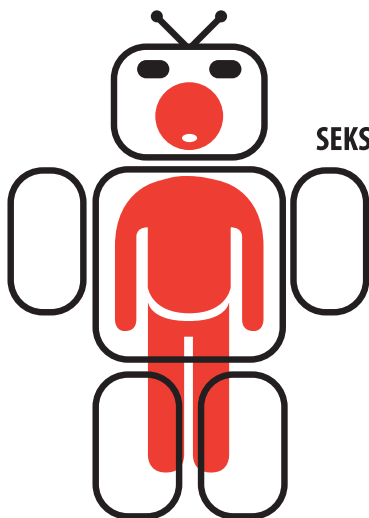
tensje, że zamiast szukać nowych zleceń czy zająć się remontem domu, on siedzi przed komputerem. Każda kłótnia sprawiała, że Tomek myślał o sobie, że jest beznadziejny. Później pojawiały się potoki myśli, że do niczego się nie nadaje, nic nie robi, jest darmozjadem i wiele, wiele innych. Im bardziej w myślach dokładał sobie, tym większe napięcie się w nim pojawiało. Jego pomysłem na rozluźnienie i uspokojenie się było oglądanie filmów pornograficznych oraz masturbacja. W głowie zaczynały pojawiać się myśli, że odpręży się, poczuje się lepiej i będzie mógł zająć się pracą. W efekcie jednak potrzebował coraz dłuższych i mocniejszych przeżyć, by móc oderwać się od portali erotycznych. Po chwili przyjemności i zapomnienia przychodził kac moralny: nie zrobiłem nic sensownego, nie powinienem tracić czasu. Jego żona także nie była zadowolona, że Tomek nie zrobił nic z tego, o co go prosiła, więc to nieuchronnie prowadziło do kłótni.

SKUTKI UZALEŻNIENIA

Wcześniej porównałam uzależnienie do błędnego koła, z którego trudno się wyrwać. Nie dość, że koło samo się nakręca, to jeszcze powoduje zniszczenie w różnych dziedzinach życia.

Dla osoby uzależnionej

Osoba uzależniona najdotkliwiej odczuwa skutki swojego nadużywania seksu. Paradoksalnie, największe straty odczuwa początkowo właśnie w seksie. Staje się on mechaniczny, przestaje przynosić satysfakcję.



**SEKS STAJE SIĘ MECHANICZNY!
SEKS NIE DAJE SATYSFAKCJI!**

Potrzeba jest coraz więcej, mocniej, wciąż w nowy sposób, aby uzyskać zaspokojenie. To znów sprawia, że zabiera to coraz więcej czasu, energii czy pieniędzy. Pojawiają się trudności finansowe, coraz więcej problemów w pracy, w związku i ze zdrowiem.

Seksoholicy doświadczają różnych skutków swojego uzależnienia:

- o finansowych (strata pracy, zaciąganie długów, płacenie szantażystom),
- o w związku (kłótnie, separację, zerwanie),
- o w relacjach z innymi (zaniedbywanie przyjaciół, zrywanie znajomości, unikanie znajomych ze względu na opinię),
- o zdrowotnych (uszkodzenia, choroby przenoszone drogą płciową, w tym potencjalnie śmiertelne jak AIDS),
- o społecznych (odrzućenie, izolacja, potępienie z powodu np. aborcji czy prowadzenia podwójnego życia),
- o psychologicznych (poczucie winy, wstydu, coraz bardziej negatywny obraz siebie).

Dla partnerki/partnera

Jeśli myślisz, że Twoje uzależnienie jest Twoją prywatną sprawą i nikogo w ten sposób nie raniś, to się mylisz. Razem z Tobą cierpi również Twój partner(ka). Wraz z rozwojem uzależnienia, osoba uzależniona oddala się i zamyka. Przestaje dbać o swojego partnera(kę). Myśląc cały czas o aktywności seksualnej, nie można jednocześnie myśleć o uczuciach czy potrzebach partnera(ki).

Partnera(ki) także mogą dotyczyć konsekwencje finansowe, zdrowotne czy psychologiczne. W końcu Twoje życie jest połączone z życiem Twojej partnerki czy partnera. Przez uzależnienie Tomka, jego zaniedbywanie obowiązków i wydawanie pieniędzy na pornografię, jego żona musiała pracować na dwa etaty, żeby móc utrzymać rodzinę. Przejęła też obowiązki związane z opieką nad dziećmi.

Partnerka Marka nie była zależna od niego finansowo. Największe spustoszenie jego uzależnienie uczyniło jednak w jej psychice. Była absolutnie pewna, że jego poszukiwanie przygód wynika z jej nieatrakcyjności i braku umiejętności w łóżku. Przez takie myślenie zgodziła się na otwarty związek. Znosiła także zbliżenia z Markiem, w których czuła się poniżana i traktowana przedmiotowo. Potrzebowała bardzo dużo czasu, żeby pozbiierać się psychicznie po tym związku. Miała też sporo szczęścia, że choroby, którymi się od niego zaraziła, udało jej się wyleczyć.

Dla rodziny i bliskich

Nawet jeśli nie jesteś w stałym związku, ludzie wokół Ciebie nadal cierpią. Uzależnienie zamyka na innych, odsuwa. Bardzo mocno doświadczyła tego Ania. Wcześniej była bardzo związana ze swoim bratem, mówiła mu prawie o wszystkim. Wraz z rozwojem seksoholizmu, coraz rzadziej z nim rozmawiała. Nie była w stanie powiedzieć bratu, że znów się z kimś przespała, że ma opinię łatwej i że nie może przestać myśleć o masturbacji, gdy siedzi na wykładach. Poczucie winy i wstydu sprawiło, że zaczęła unikać spotkań z nim.

Jeśli podejrzewasz, że bliska Ci osoba jest uzależniona od seksu i chcesz jej pomóc, możesz namówić ją na spotkanie z terapeutą uzależnień lub na udział w spotkaniu grupy Anonimowych Seksoholików. Możesz także zadbać o siebie. Nie godząc się na złe traktowanie, przestając chronić i kryć osobę uzależnioną — pozwalasz jej doświadczyć konsekwencji swojego zachowania. Niestety, najczęściej to straty motywują ludzi do walki z uzależnieniem.

DLACZEGO WARTO PODJAĆ LECZENIE



Dzięki podjęciu leczenia masz większe szanse wyjść z błędnego koła uzależnienia, niż powtarzając sobie w kółko „więcej nie będę” i „to był ostatni raz”.

W trakcie leczenia specjalista pomoże Ci:

- rozróżnić pożądanie od przymusu,
- radzić sobie w konstruktywny sposób z emocjami i sytuacjami, które są dla Ciebie trudne — przed którymi uciekasz w aktywność seksualną,
- poczuć, że możesz radzić sobie bez uciekania w seks,
- zmienić myślenie o sobie, odnaleźć Twoje mocne strony, nawiązać szczerą, bezpieczną relację.

Domyślam się, że w tym momencie nie jest Ci łatwo uwierzyć w to, że zmiana jest możliwa. Zapewne nieraz postanawiałe(a)ś, że się zmienisz, że ograniczysz czy zrezygnujesz z destruktywnych zachowań. Po krótszym czy dłuższym czasie problem jednak znów się pojawiał. Prawdziwa zmiana to nie tylko abstynencja — to rozłożenie całego mechanizmu. By seks przestał być problemem, nie może być ucieczką od problemów, sposobem na rozładowanie każdego napięcia, pocieszeniem czy lekiem na złe samopoczucie. Leczenie ma pomóc zbudować zdrowe i konstruktywne sposoby radzenia sobie z problemami i przywrócić seksualności jej właściwe miejsce.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY



Podobno są osoby, które samoistnie wyszły z uzależnienia. Statystycznie jednak większe szanse mają ludzie, którzy zdecydowali się przyznać do swojego problemu z seksem i poszukać pomocy.

Zdaje sobie sprawę z tego, że mówienie komukolwiek, że straciło się kontrolę nad seksem czy jakimkolwiek innym zachowaniem, nie jest łatwe. Wiem, że nie jesteśmy przyzwyczajeni do mówienia o swojej intymności, wstydzimy się. Uwier mi jednak, że specjaliści nieraz rozmawiali na ten temat ze swoimi klientami i niewiele jest w stanie ich zaskoczyć. Osoby zajmujące się problematyką seksoholizmu szkolą się w tym, żeby nie oceniać, ale rozumieć i pomagać.

Ze swoimi trudnościami możesz zgłosić się do terapeuty uzależnień, psychoterapeuty, psychiatry, seksuologa lub skorzystać z grupy wsparcia. Najważniejsze, by forma pracy terapeutycznej była dostosowana do Twoich potrzeb. Jeśli jest Ci łatwiej rozmawiać o sobie w cztery oczy, możesz skorzystać z pomocy indywidualnej, jaką może zapewnić psychoterapeuta lub terapeuta uzależnień. Jeśli jednak masz poczucie osamotnienia czy niezrozumienia przez otaczających Cię ludzi, być może lepszą drogą do zmiany będzie dla Ciebie uczestnictwo w grupach wsparcia typu Anonimowi Seksoholicy.

Anonimowi Seksoholicy (SA lub SLAA jako skrót od angielskiej nazwy Sex and Love Addicts Anonymous) są grupą osób, które mają lub miały problem z aktywnością seksualną. Wspierają się, opowiadają o swoich trudnościach, ale także postęпах w zdrowieniu. Ich wspólnym celem jest wyjście z uzależnienia. Pracują, opierając się na Programie 12 Kroków, wypracowanym przez Anonimowych Alkoholików.

Przyznanie się do problemu nie jest łatwe, szczególnie na początku. Jeśli boisz się rozmawiać z kimś bezpośrednio, możesz skorzystać ze wsparcia, jakie zapewnią anonimowy telefon zaufania.



Telefon, pod którym uzyskasz pomoc 801 889 880

Pod tym numerem dyżurują specjaliści, którzy mogą Cię wysłuchać, wesprzeć i podpowiedzieć, co zrobić dalej.



Warto także zajrzeć na stronę internetową www.uzaleznieniabehawioralne.pl

Znajdziesz na niej wiele cennych informacji dotyczących placówek, specjalistów, terapii. W portalu możesz także w każdej chwili zadać pytanie psychologowi, prawnikowi czy terapeucie. Psychologa, psychoterapeuty czy psychiatrę obowiązuje tajemnica zawodowa. Specjalista nie ma prawa udzielić nikomu informacji na Twój temat, chyba że na Twoją wyraźną prośbę. Wyjątkiem jest jedynie zagrożenie zdrowia lub życia twojego bądź innej osoby.

Różne formy pomocy mogą się uzupełniać. Bardzo często łączy się terapię z udziałem w grupie wsparcia, bo z jednej

strony człowiek uczy się rozumieć siebie i radzić sobie ze swoimi trudnościami, z drugiej ma pewność, że nie jest jedyną osobą na świecie mierzącą się z seksoholizmem. Czasami, gdy terapię prowadzi terapeuta uzależnień czy psychoterapeuta, przydaje się konsultacja z seksuologiem. W szczególnych przypadkach, gdy powstrzymanie się od zachowań seksualnych jest wyjątkowo trudne, niezbędne jest włączenie leków obniżających popęd seksualny. W takiej sytuacji konieczna jest pomoc psychiatry.

Nie zrażaj się, jeśli pierwszy poznany specjalista Ci nie odpowiada. Jeśli masz za sobą kilka spotkań z nim, powiedz mu, co Ci przeszkadza. Będzie to bardzo pomocne dla terapeuty, bo do rozmawiania o sprawach intymnych niezbędne jest poczucie bezpieczeństwa. Jeśli będzie to w jego mocy, zapewne to zmieni. Jeśli trudności w relacji wynikają z jego osobowości, poleci Ci innego specjalistę. Pamiętaj, że wszyscy jesteśmy jedynie ludźmi i czasami psycholog może Ci nie odpowiadać jako osoba.

**TERAPIA SEKSOHOLIZMU POLEGA WYŁĄCZNIE NA ROZMOWIE
I W EFEKCIE NA ZMIANIE MECHANIZMÓW TWOJEGO DZIAŁANIA**



EPILOG

Ania zdecydowała się na psychoterapię. Po poradzeniu sobie z uzależnieniem, doszła do wniosku, że potrzebuje jeszcze zmienić swoje podejście do siebie samej i swoich relacji z innymi.

Tomek zdecydował się na pracę z terapeutą uzależnień oraz uczestniczenie w spotkaniach Anonimowych Seksoholiców. Parokrotnie skonsultował się z seksuologiem, by mieć pewność, że idzie w dobrym kierunku.

Historia Marka nie zakończyła się happy endem. Aby opanować swój przymus podejmowania zachowań seksualnych, potrzebował najpierw pomocy farmakologicznej. Nie podjął jednak terapii ani nie chodził na spotkania grupy – z jednego i drugiego zrezygnował ledwie po kilku spotkaniach, wierząc, że leki obniżające popęd będą wystarczające. Po stosunkowo krótkim czasie wrócił do destruktywnej seksualności.

Zdrowy seks to taki, w którym:

- o żadna ze stron nie czuje się wykorzystana,
- o jest wzajemność w dawaniu i braniu,
- o obie osoby są podmiotami, a nie przedmiotami,
- o niesie spełnienie i zaspokojenie,
- o jest wolny od wstydu, lęku czy poczucia winy.

Takiej właśnie bliskości Tobie życzę!

CZY JESTEM ? UZALEŻNIONY

