

SEXAFHÆNGIGHED ER LANGT MERE END SEX

Tekst: Solveig Rosenkvist
Foto: Gitte Volsmann og Martin Skov Jakobsen

I min praksis møder jeg et stigende antal mænd, som ønsker hjælp til at slippe deres overdrevne forbrug af porno på nettet og besøg hos prostituerede. Der kommer også kvinder, som har opdaget, at deres mænd gennem en tid er blevet mere tavse og mindre nærværende – også på det intime plan. De fornemmer, at noget er galt, de tjekker hans telefon og computer og konfronteres dér med hans optagethed af porno. Det udløser en smerte, en vrede og en fortvivlelse, for hvorfor denne hemmelighed? Tilliden er brudt som ved utroskab.

Det er mit indtryk, at der generelt er tabu og uvidenhed om, hvad sexafhængighed er, men at man gerne vil vide mere om, hvor grænserne går mellem sexafhængighed og almindelige udfordringer med seksualitet. Selv oplevede jeg, at det var afgørende for mit professionelle virke at vide mere om emnet, fordi klienter, der tidligere oplevede, at deres forbrug af porno gav velvære og inspiration, nu havde udviklet sig til, at de ikke kunne stoppe det. Derfor kontaktede jeg bl.a. Tanja Glückstadt, der er nordisk ekspert i sexafhængighed, og fik megen ny viden på feltet.

I terapien er vi opmærksomme, indfølelse og spørgende. For eksempel når klienterne møder egne følelser som ensomhed, tristhed og vrede. Her kan det være relevant at tænke sexafhængighed ind. Allerede fra starten stod det klart for mig, at der er behov for forskellig hjælp alt efter, om man er den afhængige eller partneren. Desuden er parforholdet sendt til tælling, hvis sexafhængigheden trænger ind. Vi skal være bevidste om, hvad vi selv kan tilbyde af behandling, og hvornår det er aktuelt at henvise til andre.

PORNOENS SKYGGESIDE

Danmark er et samfund præget af frisind og tidligt ude med pornoens frigivelse, men kollektivt har vi lukket øjnene for, at det for nogle mennesker har alvorlige konsekvenser, fordi den lette adgang til porno er med til at skabe en afhængighed. 24/7 er den tilgængelig på nettet. Derfor gør pornoens høje eksponering i det offentlige rum og alle steder online det let at få hjernen indstillet på sex, og hjernen fanger det. Hjernen belønner det, der er let, sjovt, hurtigt og godt. Derfor kaldes porno også *crack kokain af sexafhængighed* – da det giver her og nu tilfredsstillelse. De færreste er vidende om, at det kan blive en glidebane ind i en afhængighed, som det kræver stor vilje og motivation at komme ud af.

Sexafhængighed er endnu ikke en officielt anerkendt lidelse, men for flere og flere mennesker tvangstyrer sex deres liv. Hurtigt vurderet kan sexafhængighed sammenlignes med en spiseforstyrrelse, hvor man enten er anorektisk eller bulimisk i sin profil. Dvs. at man overspiser seksuelt, fx i form af porno, sex med andre, der er så meget ude af kontrol, at det bliver selvskadende.

”... mange gange er den afhængige slet ikke klar over, at han er mere vrissen, trækker sig i forholdet, ikke virker helt oprigtig og nærværende, og så opstår problemer i parforholdet. Men den afhængige registrerer det ikke, fordi han er i gang med at forberede sit næste seksuelle møde eller at se porno, og den adfærd, den optagethed og den modus lægger et selvbedrag ind over den afhængige. Det handler om at få sin belønning – koste hvad det vil.

IKKE AF LYST

Sexafhængighed handler ikke om høj sexlyst, men om at være at være låst fast i at få næste fix. Hjernen er 100 procent fokuseret på sex, og intet andet betyder reelt noget længere. Sexafhængighed er oftest en destruktiv adfærd, der ødelægger liv, selvrespekt og parforhold. For nogle er afhængigheden begyndt med, at man bare ville kigge. Det kan være den gifte mand med lavt selvværd, en der savner sex og intimitet eller som af ked-somhed og nysgerrighed søger ind i et seksuelt univers med porno og måske siden hen til prostituerede og flygtige seksuelle bekendtskaber. Efterfølgende føler han sig skyldig over sin utroskab, er ked af de penge, han har brugt, og skammer sig over sig selv. Det mindsker hans selvværd, og han får depressive symptomer. Mandens behov for at opsøge det seksuelle univers stiger, og han befinder sig i en ond cirkel, han oplever ikke at kunne bryde. Han selvmedicinerer derfor med et nyt fix, for ikke at mærke sin tristhed.

Pornoen stemningsændrer, og mange gange er den afhængige slet ikke klar over, at han er mere vrissen, trækker sig i forholdet, ikke virker helt oprigtig og nærværende, og så opstår problemer i parforholdet. Men den afhængige registrerer det ikke, fordi han er i gang med at forberede sit næste seksuelle møde eller at se porno, og den adfærd, den optagethed og den modus lægger et selvbedrag ind over den afhængige. Det handler om at få sin belønning – koste hvad det vil. Adfærden, fantasierne og pornoen har en funktion, som fx kan være at få mere ro indeni. Dermed giver adfærden en belønning,

og så er alt godt. Lige indtil det øjeblik efter man har acetet ud, hvor den afhængige kan opleve fortvivlelse. Kort tid efter fokuserer han igen på en ny tilfredsstillelse.

SEX PÅ HJERNEN

Ekspertter ved ikke 100 procent, hvorfor og hvordan afhængigheden udvikles – men det er en kompleksitet

KORT OM SEXAFHÆNGIGHED

Sexafhængighed er en af de mest komplekse former for afhængighed – og den er svær at slippe ud af, men det kan lade sig gøre. Der er ikke én bestemt type sexafhængig og specifikt sexafhængig adfærd. Hver person kommer med sit helt eget verdensbillede og sin helt egen sexafhængige profil. Ofte er følelsesmæssig tomhed, lavt selvværd, ensomheden, skammen, skylden, følelsen af håbløshed, massive løgne, at handle imod egne værdier og problemer i livet dog nogle fællestræk hos de sexafhængige. Eftervirkning er tomhed, skyldfølelse og skam. Mindsket fortrolighed med partner/ægtefælle. Utroskab. Tab af seksualitet med partneren. Rejsningsproblemer. Som ved andre typer af afhængighed er det væsentligste udgangspunkt for succesfuld behandling åbenhed, sandhed og gensidig villighed til forandring.

af faktorer som fx svære følelsesmæssige tilstande, problemer med at kontrollere impulser, tvangshandlinger og afhængighedsproblematikker. Der er mange niveauer af lidelsen – fra ikke at kunne undvære porno til

ger en uhensigtsmæssig strategi til at mestre: Jeg har en indre smerte, som jeg prøver at dulme på en bestemt måde. Det er en affektregulering eller en emotionel reguleringsmekanisme.

CASE 1

32-årig mand henvender sig med identitetsproblemer. Er i parforhold. Høj, slank og velklædt. Veluddannet. God økonomi. Han fortæller: ”Jeg har set porno på nettet gennem flere år og selvfølgelig onaneret. Indtil nu har jeg oplevet det som spændende og inspirerende. Gennem det sidste halve år er det taget til, så jeg nu planlægger min dag, så jeg i pauserne kan smutte ud på toilettet og ’klare det’. Samtidig oplever jeg, at det er svært at bevare rejsningen, når jeg er sammen med min partner. Jeg overvejer meget at droppe ud af forholdet, ligesom jeg overvejer utroskab.”

at blive krænker. Og man skelner typisk mellem online og offline aktiviteter. Med online menes den aktivitet, som foregår på nettet, applikationer, telefon – de digitale medier i det hele taget. Med offline menes fysisk kontakt med andre, fx multiple affærer, prostituerede og anonyme møder med folk, man har mødt online.

En anden vigtig faktor er bestemt af det, vi har tillært os, fx hvordan vi har lært at håndtere vores følelser, og hvordan vi tænker og føler om os selv. Dette er bl.a. baseret på, hvordan vores tilknytning til mor og far har været, hvilke relationer vi har haft, hvilken kultur vi lever i, og hvordan vi opfatter os selv i den verden og det familiesystem, som vi er en del af. Desuden handler det også om, hvordan seksualiteten og kærligheden har udviklet sig for personen.

Afhængighed er ikke en karakterdefekt eller en person med dårlig moral eller en, som er offer for sit eget liv – det er en tilstand, man som person havner i af forskellige grunde.

INDRE SMERTE PÅVIRKER OGSÅ PARTNEREN

Bag afhængigheden ligger der ofte en dyb smerte – stress og eller angst, en længsel efter nærhed, omsorg – at føle sig elsket, dybest set. Intense, uforløste følelser, som manden ikke får imødekommet, og som han bru-

Efter seksuel adfærd kommer den indre smerte retur i forstærket form. Den valgte strategi virker ikke efter hensigten. Tværtimod, den udløser mere smerte, ofte forbundet med ensomhed og skam. Det er så gennemgribende, at det er det, man oplever. Manden kan være meget forpint af sin afhængighed, fordi det strider mod hans egne værdier. Moral og værdier er dog ikke nok til at dominere sexafhængighed. Man kan sige, at der sker en personlighedsændring via afhængigheden. Det er som Dr. Jekyll og Mr. Hyde. Dette dobbelte liv, hvor han lever sit hemmelige liv og samtidig forsøger at bevare facaden. Fortæller løgne og i sit selvbedrag antager, at partneren ikke opdager det. Han er ikke bevidst om, hvor meget det nedbryder hans selvrespekt og tilliden mellem ham og partneren. Derfor er partneren også voldsomt udfordret. Hvis de har sex sammen, kan partneren naturligt gøre sig tanker om, hvem han tænker på, eller om han ser pornobilleder for det indre blik eller ... Tanker som bryder intimiteten – måske så meget, at han bliver kastreret i sexlivet.

INGEN STANDARDBEHANDLING

Der er ingen standardiseret behandling for sexafhængighed, og det hænger sammen med, at lidelsen først de senere år har fået den forskningsmæssige opmærksomhed, der er nødvendig for at udvikle effektive behandlingsmetoder.

For behandleren drejer det sig om at finde den følelsesmæssige funktion for at kunne bryde vanerne. Det handler for den sexafhængige om at identificere triggerne i nuet – og måske er der nogle, som relaterer sig til fortiden – og så forebygge tilbagefald ved at finde ind til sine værdier.

Sexafhængighed er en af de mest komplekse former for afhængighed – og den er svær at slippe ud af, men det kan godt lade sig gøre, mener sexologen Tanja Glückstadt. Hun arbejder med kompleksiteten af årsagsfaktorer og 'traumemodellen' – bl.a. inspireret af den amerikanske sexafhængighedsspecialist, Patrick Carnes. Hun vurderer, at der ikke er én bestemt type sexafhængig og en specifik sexafhængig adfærd. Hver person kommer med sit helt eget verdensbillede og sin helt egen sexafhængige profil. Ofte er følelsesmæssig tomhed, lavt selvværd, ensomheden, skammen, skylden, følelsen af håbløshed, massive løgne, at handle imod egne værdier samt problemer i livet dog nogle fællestræk hos de sexafhængige. I sit arbejde tager Glückstadt udgangspunkt i et miks af diagnosekriterier, standardkriterierne for afhængighed og en procesorienteret vej ud

porno. I modsætning til andre former for afhængighed, fx af alkohol eller stoffer, nytter total forsøgelse ikke som en løsning, da sex fortsat skal være en del af livet.

DIAGNOSEKRITERIER

Ved sexafhængighed kan du ikke, som hos misbrugeren, 'finde flasken'. Den er skjult i deres personlighed, dagligdag, tankeliv og følelsesliv. Derfor minder adfærden også af og til om en personlighedsforstyrrelse. Narcissisten, den ængstelige, den antisociale – det kan ligne en af disse personlighedsforstyrrelser, men det kan være afhængigheden, der spiller et puds. Den afhængige kan fx også se ud, som om han er depressiv, men han er depressiv i skam og frustration, fordi afhængigheden tynger ham ned.

Sexafhængighed er ikke en selvstændig diagnose i de to store diagnosesystemer – WHO's ICD-10 (*International Classification of Diseases*) eller DSM-5, den amerikanske standardbog med diagnoser for psykiske lidelser, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Den

CASE 2

55-årig kvinde fortæller ved første samtale: "Gennem de sidste måneder har min ægtefælle ændret sig. Han lukker sig inde i sig selv, er irriteret og vrisser af mig. Det plejer at hjælpe, når vi har haft sex, men nu afviser han mig. En dag stod hans bærbare computer på bordet, og jeg blev fristet til at gennemgå, hvad han så på nettet, og hvem han var i kontakt med. Jeg fik et chok. Det var tydeligt, at han ofte så porno, og hvad værre var, havde han oprettet en datingside og skrev masser af kærlige mails med forskellige kvinder. Af teksten fremgik det, at han også mødtes med dem."

af afhængigheden, der især har selvværdet som omdrejningspunkt.

Det kan godt være svært, for det er en langvarig proces, og i modsætning til andre former for afhængighed – alkoholisme, narkomani eller ludomani – kommer gevinsten ikke med det samme. En tørlagt alkoholiker kan ret hurtigt mærke positive forandringer på sin krop og sit liv, men en sexafhængig skal først til at opbygge en ny intimitet, og den giver sjældent samme sus som at surfe

var tæt på at komme med i 2014, men må afvente flere forskningsresultater og dermed mere evidens. Forskere har dog foreslået diagnosekriterier for sexafhængighed til DSM, og det er dem, mange behandlere tager udgangspunkt i.

For at forstå sexafhængighed er det brugbart at kende standardkriterierne for afhængighed. Tanja Glückstadt uddyber:



"Jeg bruger billeder i mit terapiarbejde. Derfor udfordrede jeg fotografene Gitte Volsmann og Martin Skov Jakobsen til at skyde billeder i Mønsted Kalkgruber – et sted, der kan illustrere sindets kringelkroge i mange farvenuancer. Lys og mørke. Fokuseret og sløret. Kantet og kolossalt. Sindets mangfoldighed.

"Ifølge WHO's ICD-10 defineres afhængighed (her forbundet med alkohol og stoffer – altså substansafhængigheder) med disse kriterier:

Når tre eller flere af følgende kriterier samtidig har været til stede inden for tre måneder eller gentagne gange inden for et år, diagnosticerer vi en person som afhængig:

1. Trang.
2. Svækket evne til at styre indtagelsen, standse eller nedsætte brugen.
3. Abstinenssymptomer eller indtagelse for at ophæve eller undgå abstinenssymptomer.
4. Toleranceudvikling.
5. Dominerende rolle med hensyn til tidsforbrug og

- prioritering. At være ude af kontrol.
6. Vedblivende brug trods erkendt skadevirkning.

Hvis vi kigger på hvert ICD-10 kriterie for substansafhængigheder og anvender disse kriterier på sexafhængighed – altså en procesafhængighed, dvs. noget der udvikler sig, og hvor det er processen til at nå sit 'fix' og den adfærd, der følger med, som man bliver afhængig af, mere end det er substansens sammensætning (fx alkoholens procenter), så kan vi sammenligne og forstå sexafhængighed bedre.

For at en person kan siges at lide af sexafhængighed, skal kriterierne a-d være opfyldt:

- a) Personen har i en periode på mindst seks måneder haft gentagne og stærke seksuelle fantasier, drifter og handlinger, der er forbundet med mindst fire af følgende fem punkter:
1. At bruge uforholdsmæssig meget tid på seksuelle fantasier og drifter og på at planlægge og udføre seksuelle handlinger.
 2. Gentagne gange at give sig i kast med disse seksuelle fantasier, drifter og handlinger som reaktion på følelsesmæssige tilstande som fx angst, depression, kedsomhed og irritabilitet.
 3. Gentagne gange at give sig i kast med disse seksuelle fantasier, drifter og handlinger som reaktion på stressfulde begivenheder.
 4. Gentagne, men forgæves, anstrengelser for at kontrollere eller kraftigt begrænse disse seksuelle fantasier, drifter og handlinger.
 5. Gentagne gange at give sig i kast med seksuel adfærd uden hensyntagen til, at det kan skade en selv eller andre fysisk eller følelsesmæssigt.
- b) Ved sexafhængighed er en væsentlig personlig lidelse eller forringelse i sociale, erhvervmæssige eller andre betydningsfulde funktionsområder forbundet med hyppigheden og intensiteten af de seksuelle fantasier, drifter eller handlinger.
- c) De seksuelle fantasier, drifter og handlinger skyldes ikke fysiologiske følgevirkninger af eksogene stoffer eller maniske episoder.
- d) Den pågældende person er mindst 18 år.”

UNGE ER UDSATTE

Glückstadts tese er, at 3-10 % af danskerne er påvirket af sexafhængighed, heraf er de unge mere eksponeret for afhængigheden og derfor nok repræsenteret ved en højere procent. Tallet er stigende. ”Når de unge er så meget online, mister de også viden og erfaring med, hvad det er, der udspiller sig i en faktisk, fysisk relation. En berøring. Et kropssprog. Mimik. Desuden medfører online sex, at der kan være en fare for, at den sexafhængige overskrider mange grænser hos andre, for modelerne i pornofilm så jo ud til at nyde det og det. Man kan sige, at omgangen med sex er gået helt skævt,” siger Tanja Glückstadt og tilføjer: ”Den menneskelige hjerne er først færdigudviklet, når man er i midten af 20’erne, og derfor påvirker pornoen den unge i ekstrem grad. Den sætter sig i personen, kan man sige. Og nervesystemet er helt ude af balance.”

KILDER

Tanja Glückstadt, specialistgrad i USA hos Patrick Carnes. Hendes uddannelse – Certified Sex Addiction Therapist (CSAT) – er en specialtuddannelse i sex- og pornoafhængighed med behandling for både den afhængige og partneren til den afhængige. Tidsskrift for Sjelesorg, 3/2015. Tema om Avhengighet og krenkelser. Institut for Sjelesorg, Modum Bad, Norge.



Solveig Rosenkvist er sygeplejerske og psykoterapeut MPF 2008. Egen praksis i ni år. I 2017 initiativtager til frokostmøde om sexafhængighed for praktiserende læger og fyraftensmøde for præster i Herning. Underviser: sexolog og parterapeut Tanja Glückstadt. sr@novamentiz.dk