

Kan man blive afhængig af sex?

Af Ole Rabjerg, psykolog

Kan man blive afhængig af sex?

Af psykolog Ole Rabjerg

Introduktion

Artiklen fokuserer på et område, som for mange mennesker er forbundet med smerte og forvirring: seksuel afhængighed. Indledningsvis skal det imidlertid understreges, at baggrundsbilledet altid skal være en dyb forståelse af, at seksualiteten er en fantastisk gave, som Gud har skabt os med. Jeg tror, det er vigtigt, vi taler højt og tydeligt om gaven og glæden ved, at vi er skabte som seksuelle mennesker. Ikke mindst i forhold til den sexafhængige, idet mange af dem oplever seksualiteten som en forbandelse. Jeg har mødt mennesker, som har tryglet Gud om at skære seksualiteten ud af deres liv, fordi den har påført dem så megen smerte og lidelse. Men det gør Gud ikke, hvilket jeg tror skyldes, at seksualiteten er så dyb en del af mennesket.

Så kære læser: Hvis du skal anvende denne artikel til formidling, er det min bøn og mit håb, at du har en grundlæggende forståelse af, at sex er en gave fra Gud. Vi lever i en verden, som er gået i stykker.

Den oprindelige plan og det oprindelige skaberværk i Paradis blev jo alvorligt beskadiget i syndefaldet. Gud skabte mennesket til en stærk, dyb og varig kærlighedsrelation til sig, men mennesket fravalgte denne kærlighedsrelation. Dermed skete der ikke kun et brud på relationen til Gud. Nej, der skete en forstyrrelse af alle afgørende relationer. Noget vitalt er gået i stykker. Ikke fordi den oprindelige plan var dårlig, men fordi vi mennesker trodsede planen. Derfor er seksualiteten også blevet brudt, og vi kan opleve seksuel afhængighed.

Ikke dårlige mennesker – men skadelig adfærd

Det er vigtigt, at vi ikke begår samme fejl, som man gjorde i alkoholbehandlingen i første halvdel af 1900-tallet, nemlig, at man så alkoholafhængighed som en konsekvens af manglende ansvarlighed, ond vilje, slaphed eller slet og ret som udtryk for en svag karakter. Dette syn medførte nemlig, at grundtonen hos pårørende og behandlere blev,

at personen bare skulle tage sig sammen. Og behandlingen bestod i, at den afhængige skulle gøres modtagelig for argumenter om at tage sig sammen eller underkaste sig genopdragelse, tugt eller straf.

Den fejl må vi ikke begå, når det handler om seksuel afhængighed. Årsagen er nemlig ikke dårlig moral, svag karakter eller lignende. Meget ofte ligger der en forstælig forklaring bag den facade, vi kan se. Hvis vi kommer til at betragte den seksuelt afhængige som et dårligt menneske, er det fordi, vi ikke har taget os tid til at møde personen inde bagved. For derinde er afhængigheden forbundet med en smerte. Desværre er den ofte skjult for omverdenen, og nogle gange også for personen selv. Derfor tænker mange, som kæmper med seksuel afhængighed, at de er svage personer.

»Løsningen« på problemet bliver i sig selv et problem

Forestil dig, du har siddet fem timer ude i ørkenen i 45 graders varme. Hvad vil der så ske? Du vil givetvis opleve tørst. Er der noget galt med din tørst? Er der noget galt med dig, fordi du tørster? Du vil sikkert svare nej, for tørsten er jo udtryk for et forstæligt og naturligt behov.

Forestil dig, at du begynder at drikke store mængder Coca Cola. Vil det smage godt? Vil du få oplevelsen af, at det slukker din tørst? Du vil sikkert svare ja. Men efterhånden vil du opleve en alvorlig

virkelighed: Jo mere du drikker, jo mere tørstig bliver du! Det vil sige: Du oplever et problem, nemlig tørst, og du indsætter en løsning eller en strategi til at overvinde dette problem. Men jo mere du forsøger at løse problemet, jo større bliver det. Når det handler om tørst og cola i ørkenen, så skyldes det, at der i cola er så meget sukker, at der skabes mere tørst.

De samme mekanismer gør sig gældende i afhængighedsproblematikker. Afhængighed skabes meget ofte, fordi personen har en indre smerte, eksempelvis ensomhed, stress, smertefulde følelser, svigt, krænkelsoplevelser osv. hvilket forsøges løst ved hjælp af alkohol, stoffer, seksuel udløsning, cutting og lignende. Personen oplever derved en umiddelbar lindring. Men desværre indeholder disse strategier et grumt element, nemlig at de er afhængighedsskabende. Og dermed bliver løsningsforsøget i sig selv et problem.

Ikke afhængig af sex – men afhængig af virkningen af seksuel adfærd

En del sexafhængige tror, at de er skabt med større seksuelle behov eller følelser end andre, men det er sjældent tilfældet. På samme måde kan en person med bulimi have oplevelsen af at være skabt med mere sult end andre. Men sulten hos et menneske med spiseforstyrrelse skyldes ofte noget andet end man-

gel på føde. Sulten handler ofte om smertefulde følelser. Personen med en spiseforstyrrelse har blot lært at mærke disse følelser som sult og har oplevet, at spisning dulmer smerten i maven. Personen er altså ikke afhængig af den store mængde mad, men af virkningen af den store mængde mad, nemlig beroligelse, afslappethed, reduktion af smerten i maven osv. Den sexafhængige er ligeledes ikke afhængig af sex som sådan, men han/hun er afhængig af virkningen af sex. (Dette uddybes senere).

1. Aktivitet – Spørgsmål

Da emnet for mange unge kan være lidt grænseoverskridende, er det tanken, at de skal sidde sammen i grupper og drøfte følgende tre spørgsmål på baggrund af ovenstående tematikker.

- 1) Hvordan ved man, at man er afhængig af sex?
- 2) Hvornår er seksuel afhængighed skadelig?
- 3) Hvordan kan porno eller lignende skabe en fornyet lyst i stedet for at slukke tørsten, ligesom colaen i ørkenen?

Afhængighed og uønsket seksuel adfærd

Hvornår er man afhængig?

Hvor mange øl skal en person drikke, for at han/hun skal betragtes som alkoholiker? Hvor ofte skal en person onanere, se porno, op-

søge prostituerede eller have anden seksuel adfærd, før personen kan betragtes som sexholiker? Dette spørgsmål må du som underviser gerne overveje for dig selv. Og du må også gerne kaste dette spørgsmål ud til tilhørerne.

Der kan ikke gives noget entydigt svar på, hvornår en bestemt seksuel adfærd er udtryk for seksuel afhængighed. Hyppigheden er ikke i sig selv et afgørende kriterium for den seksuelle afhængighed. Når det gælder alkohol, så betegner vi ikke 17-18-årige, der drikker meget i weekenden, som alkoholikere. Og rigtig mange af dem, som har et højt forbrug af alkohol i denne alder, ender heller ikke som alkoholikere.

For unge i puberteten kan det seksuelle fylde rigtig meget i tanker og også i adfærden. Således kender mange unge til at være mere optaget af for eksempel porno og onani, end de ønsker. Mange kender også til, at de ikke er i stand til at kontrollere onanien. Nogle beslutter sig for, at de ikke vil onanere mere, men oplever så inden for kortere eller længere tid, at de igen onanerer. Er det så ensbetydende med, at de er afhængige af sex? Hvis en 15-årig ser porno hver dag og onanerer dagligt, er personen så sexafhængig?

Nej ovenstående er ikke i sig selv nok til at definere adfærden som seksuel afhængighed. Personen kan godt opleve adfærden problemfyldt. Og måske kan den betegnes som afhængighed, men det er ikke

hyppigheden i sig selv, som er afgørende. Når vi skal afklare, om der er tale om seksuel afhængighed, må vi nødvendigvis inddrage en række andre kriterier.

Vigtig skelnen

Det er nødvendigt at skelne mellem egentlig afhængighed og skadelig brug af seksualiteten set ud fra et kristent synspunkt. Når det drejer sig om seksuel afhængighed, er det på den ene side vigtigt, at emnet ikke behandles på en sådan måde, at unge, der ser meget porno eller hyppigt onanerer, bliver angst for sig selv og deres seksualitet. På den anden side skal emnet heller ikke fremlægges på en sådan måde, at stort set ingen behøver at være bekymrede, fordi det kun er ganske få, som bliver egentlig afhængige. Det handler om at finde en balance i lys af den vigtige forudsætning, at seksualiteten er en gave, vi har fået til glæde og opbyggelse mellem mand og kvinde i ægteskabet.

Uønsket sexadfærd

Problemet er særlig udbredt blandt teenagere, hvor seksualiteten er vågnet, og den seksuelle interesse er stor. De er præget af en stærk nysgerrighed og måske også en del eksperimenterende adfærd. Der er også noget lokkende over det, der måske er eller føles forbudt. Nogle teenagere oplever en vis form for afhængighed ved, at de for eksempel onanerer et par gange om ugen

og måske også ser porno i den forbindelse. Der kan være tale om, at adfærden bryder med værdier, men hvor adfærden ellers ikke har andre alvorlige negative konsekvenser. Dvs. at adfærden ikke ødelægger relationer, giver løgnfuld adfærd eller ødelægger almindelig levevis (fx forhindrer personen i at udføre sit arbejde eller gå i skole). Der kan også være tale om et ungt menneske, som har tilfældige seksuelle kontakter, eller som opsøger nogle muligheder for at se andre nøgne.

Seksuel afhængighed

For at der er tale om seksuel afhængighed i klinisk forstand skal en række kriterier være opfyldte. Tænkte (men ingenlunde urealistiske) eksempler på seksuelt afhængige personer:

- En 27-årig mand, som onanerer fire gange dagligt, og som oplever, at det skaber problemer på jobbet eller i fritiden, fordi han hele tiden er optaget af at finde muligheder for at onanere.
- En 22-årig kvinde, som jævnligt bryder aftaler med veninder, fordi hun via nettet har scoret en ny fyr, som hun satser på at komme i seng med.

Afhængighed er generelt karakteriseret ved:

- Tvangsmæssig adfærd – det vil sige en adfærd, som personen har mistet kontrollen over. Det betyder, at personen ikke længere frit vælger adfærden, men adfærden

- styrer personen.
- Fortsættelse af adfærden på trods af negative konsekvenser, eksempelvis tab af betydningsfulde relationer, arbejde, helbred, frihed, osv.
- Gennemgribende eller tvangsmæssig optagethed af aktiviteten..

Desuden vil der ofte være tale om toleransudvikling, det vil sige, at der skal mere og mere af adfærden til for at opnå samme »virkning«, hvad enten virkningen er en rus, en smertereduktion, en beroligelse/afslapning eller lignende. Der vil også være abstinenser ved ophør med adfærden, eksempelvis i form af ubehag, rastløshed og/eller humørsvingninger.

En kort definition på seksuel afhængighed: *»Når seksuel adfærd er tvangsmæssig og fortsætter på trods af alvorlige negative konsekvenser«* (J. Schneider, 1991).

Seksuel afhængighed kan betragtes som en af følgende fire problematikker eller en kombination af dem:

- 1) En afhængighedstilstand hvor seksualiteten bruges som:
 - A) belønning.
 - B) en måde at opnå øget selvværd på, for eksempel gennem seksuel kontakt med mange forskellige personer.
 - C) et forsøg på at undgå svære følelsesmæssige tilstande, for eksempel sorg, vrede, depression.
- 2) En impulsforstyrrelse, hvilket vil sige, at personen har problemer

- 3) En tvangstilstand, hvor sex bliver et led i ritualer, der dæmper angst
- 4) En lyst- eller ophidselsesforstyrrelse, hvor den seksuelle lyst eller ophidselse generelt er så stor eller overdreven, at den bliver problematisk

2. Aktivitet – Dilemmaspil

Til denne aktivitet er vedlagt et dilemmaspil med fire dilemmaer, som deltagerne skal diskutere i grupper, og hvor de skal vælge det løsningsforslag, som de synes bedst om. Selvom deltagerne forhåbentlig får diskuteret noget i grupperne, kan det være godt at snakke om et af dilemmaerne i plenum. Lad eventuelt deltagerne selv vælge, hvilket dilemma de fandt mest relevant/udfordrende.

Årsager til seksuel afhængighed

I det følgende gives nogle bud på, hvorfor nogle mennesker kan blive afhængige af sex. Der vil ikke være tale om en udtømmende årsagsforklaring. Formålet med at fremhæve nogle af de årsager, som kan ligge bag, er, at det kan give både underviseren og tilhørerne en dybere forståelse af den seksuelt afhængige og forebygge stigmatiseringen af denne som en dårlig eller svag person.

Familiemæssig baggrund
Undersøgelser viser, at der i den

familiemæssige baggrund kan ligge nogle alvorlige sårbarhedsfaktorer for udvikling af seksuel afhængighed. Nogle undersøgelser viser således, at op mod 80 % af de seksuelt afhængige har haft mindst én forælder med en eller anden form for afhængighed.

Udsat for grænseoverskridende oplevelser

Ligeledes viser undersøgelser, at op mod 80 % af de seksuelt afhængige har været udsat for seksuelt misbrug eller seksuelt grænseoverskridende oplevelser gennem opvæksten. De kan for eksempel have overværet forældres åbenlyse seksuelle samvær, have været udsat for seksuelle kommentarer eller have oplevet manglende respekt for private grænser på badeværelset osv. Disse sårbarhedsfaktorer kan altså spille en væsentlig rolle for personer, som kæmper med seksuel afhængighed.

Følelsesmæssige svigt i opvæksten

En anden sårbarhedsfaktor er følelsesmæssige svigt i opvæksten. En undersøgelse har vist, at andelen af sexafhængige med en tryk tilknytning til deres forældre er væsentligt lavere sammenlignet med befolkningen som helhed. Hvis forældrene ikke har været i stand til at give barnet kærlighed, hjælpe det med dets følelser eller vise barnet, at det er betydningsfuldt osv., så skabes

der i barnet en følelsesmæssig sult og en indre smerte. Som mennesker vil vi altid forsøge at regulere en sådan smerte. Da den seksuelle udløsning oftest giver en stærk oplevelse af velbehag, opleves det som en effektiv reduktion af smerten. Og derved skabes en tilskyndelse til at gentage denne smertereduktion. Dette forklarer også det ovennævnte udsagn om, at den sexafhængige ikke så meget er afhængig af sex som sådan, men derimod af virkningen af den seksuelle stimulering og/eller udløsning.

Neurologiske faktorer

Ud over de følelsesmæssige faktorer er der også nogle mere neurologiske (hjernemæssige) faktorer, som kan spille en vigtig rolle for udviklingen af seksuel afhængighed. I forbindelse med seksuel stimulering aktiveres forskellige kemiske stoffer i hjernen, blandt andet dopamin og endorfin. Dopamin er en vigtig forudsætning for, at vi kan opleve velvære, behag og lykke. Stoffet aktiveres og udløses under forskellige omstændigheder, som kan give os en dejlig oplevelse. For nogle kan det være en festlig aften sammen med gode venner. For andre er det begejstringen over at have besejret et eller andet.

Derudover udskilles dopamin i forbindelse med seksuel stimulering og udløsning. Hvis hjernen registrerer en mangel på dopamin, kan den (personen) forsøge at øge mængden gennem øget seksuel aktivitet. Dette

reguleringsforsøg har bare den uheldige bivirkning, at der kan udvikles afhængighed

Endorfiner er kroppens eget smertelindrende stof, som blandt andet også aktiveres i forbindelse med seksuel stimulering. Ved den seksuelle udløsning sker en eksplosion af endorfiner i hjernen. Den medicinske pendant til endorfiner er morfin – altså et stærkt smertelindrende stof. Endorfiner findes desuden som et misbrugsmiddel, nemlig heroin. Virkningen af sex kan dermed i visse tilfælde sammenlignes med virkningen af nar-kotika.

Forskellige former for afhængighed

Fællesnævneren for seksuel afhængighed er, at der er noget seksuelt på spil, enten i fantasien eller mere konkret i form af sexhistorier, porno, onani, seksuel kontakt, forførende sms'er, osv. Jeg vil her i oversigtsform beskrive de enkelte afhængigheder.

Onani, masturbation eller selvtilfredsstillelse

Onani er den mest udbredte form for seksuel afhængighed. For nogle kan det betyde, at de onanerer flere gange dagligt.

Porno

For en del mennesker er porno først og fremmest en kilde til seksuel stimulation og spænding for herefter at opnå det seksuelle klimaks gen-

nem onani. For nogle vil der blive tale om toleransudvikling, det vil sige, at der skal mere og mere eller stærkere og stærkere porno til for at opnå det samme niveau af stimulation. For andre personer er afhængighed knyttet til selve pornoen. Det vil sige, at de ikke bruger pornoen som et middel til stimulation for onani, men fordi det giver et kick at se pornoen. Dette minder om voyeurismen.

Prostitution

For nogle vil trangen til sex være så dominerende, at de opsøger prostituerede. Deraf kan man dog ikke udlede, at alle, der besøger prostituerede, er sexafhængige. Men for nogle vil afhængigheden medføre hyppige besøg hos prostituerede. Prostituerede benyttes ikke kun af enlige/singler, men også af personer i parforhold. Dette er naturligvis en alvorlig trussel mod parforholdet. Og derfor holdes denne adfærd ofte skjult for partneren/ægtefællen. Denne »gemmeleg« kan imidlertid være et vedligeholdende og forstærkende aspekt ved afhængigheden.

Telefonsex

For nogle bliver den seksuelle afhængighed levet ud gennem telefonsex, hvilket indebærer at de ringer til personer, som tilbyder seksuelt forførende og stimulerende samtaler. Der er oftest tale om en betalt service. Det betyder, at personerne ikke kender eller i øvrigt har nogen relation til hinanden. Ofte vil en så-

dan samtale være ledsaget af onani og dermed seksuel udløsning.

Sexchat

Sexchat minder meget om telefonsex, men foregår blot via et chatforum på internettet. Der kan være tale om en betalt ydelse eller en tilfældig kontakt, hvor et seksuelt spil med forførelse, seksuelle tilskyndelser og historier bliver omdrejningspunktet for kontakten.

Forførelse

For nogle udlevs den seksuelle afhængighed gennem forførelse af andre. Hvis det er en mand, som forfører kvinder, betegner man ham ofte som en »don juan«. Han stimuleres af at kunne forføre en kvinde – måske blot indtil hun fascineres af ham, eller indtil han opnår en vis form for seksuel kontakt. Men kendetegnende for en don juan er, at han ikke er interesseret i eller i stand til at etablere et varigt parforhold.

Sms eller telefonopkald med forførende/seksuelt indhold

For nogle handler den seksuelle afhængighed om den stimulation og spænding, der fremkommer ved at sende sms'er eller foretage tilfældige telefonopkald med seksuelt eller forførende indhold. For disse personer er der oftest ikke tale om noget forsøg på at score en person, men derimod om den spænding, der er forbundet med denne adfærd.

Voyeurisme

Her handler den seksuelle afhængighed om en trang til at belure an-

dre, særligt når de klæder sig af, er nøgne, i bad osv. Der kan også være tale om at iagttage par, som har sex med hinanden. Denne afhængighed udspiller sig ved den spænding (og følelse af magt), som fremkommer ved i det skjulte at finde og iagttage andres krop og nøgenhed.

3. Aktivitet – Historie i 10 trin

Til denne aktivitet bruges arket »Historie i 10 trin«, der kan kopieres eller printes fra USB-nøglen. Meningen er, at tilhørerne skal forsøge at formulere en historie, der i 10 trin giver et eksempel på, hvordan en person går fra at se porno en enkelt gang hjemme hos en kammerat til at udvikle en seksuel afhængighed. Derved skal eleverne prøve at forholde sig til, hvilke situationer der kan være med til at skabe en afhængighed. Det kan efterfølgende bruges til at tale om, hvordan denne udvikling kunne være undgået. Hvad kunne venner, familie eller andre have gjort for at hjælpe?

Når afhængigheden tager magten – fanget i en negativ spiral

Centrale kendetegn ved afhængighed er, at den afhængige, uanset om vedkommende erkender det eller ej, har mistet kontrollen over adfærden, og at der er negative konsekvenser forbundet med den. Det ulykkelige for den afhængige er, at der ofte bliver tale om en negativ spiral hvor det løbende bliver sværere og sværere at bryde med

adfærden, fordi konsekvenser af adfærden, fx skyld og skam, medfører, at personen får sværere og sværere ved at bryde med sexadfærden. Nedenstående eksempel tydeliggør dette:

Case: Eksempel på negativ spiral

En 22-årig mand er for nylig blevet forlovet med sin kæreste gennem 1½ år. Han har levet med et stort forbrug af porno og onani siden 11-årsalderen. Han fik sin første kæreste som 16-årig, og han har siden haft flere forskellige kærester. I alle forholdene er de seksuelle grænser blevet overskredet mere og mere, og han har været i seng med flere af sine tidligere kærester. Hans nuværende kæreste ved intet om hans fortid eller om det nuværende store forbrug af porno. Jo tættere og jo mere forpligtet forholdet til kæresten bliver, jo stærkere bliver hans skyldfølelse. Der opstår hypigere situationer, hvor han må lyve over for kæresten for at dække over sexadfærden. Han oplever øget angst for at blive opdaget. Hans selvbil-lede rammes mere og mere, og han begynder at trække sig fra sociale relationer. Jo mere han isolerer sig fra kammeraterne, jo stærkere bliver forestillingen om, at de tænker dårligt om ham. Han er desuden begyndt at trække sig fra nærkontakten med kæresten, hvilket har gjort hende frustreret. Hun bliver trist og irritabel, og det forstærker hans trang til at trække sig tilbage. Samtidig længes han efter hendes kærlighed. Jo mere alle disse problematikker fylder, jo mere smerte oplever han, og jo mindre overskud

får han. Dette forstærker sexafhængigheden, og det har nu medført, at han ser porno og onanerer oftere. Han er indfanget i en negativ spiral - i afhængighedens helvede. Afhængigheden er blevet en grim diktator i hans liv.

Forebyggelse

Afhængighedsadfærd kommer ikke ud af den blå luft. Det betyder, at der er mange muligheder for at forebygge, at det får lov at udvikle sig. Her skal i oversigtsform nævnes nogle aspekter, som kan forebygge udviklingen af sexafhængighed:

- 1) *Opmærksomhed på risikoadfærd* – det vil sige adfærd, som øger risikoen for at udvikle sexafhængighed. Risikoadfærd er for eksempel at opsøge porno, at eksperimentere med besøg hos prostituerede, osv. Det særlige ved risikoadfærd er, at det ofte starter i det små, hvor personen kan overbevise sig selv om, at det nok ikke er så alvorligt.
- 2) *Opmærksomhed på adfærd, som skal skjules for andre.* Det er særdeles forebyggende med en god kammerat, en mentor eller en sjælesørger, som man deler sit liv med. Hvis der i en sådan relation er åbenhed om al adfærd, så minimerer det risikoen for, at adfærden udvikler sig i det skjulte.
- 3) *Opmærksomhed på at skabe og fastholde gode relationer.*

- 4) *Fokus på at arbejde med egne følelser*
Det vil sige at have fokus på, hvad der sker i følelserne, og at dele disse med andre, så smerte, sorg, vrede, frustration, ensomhed osv. ikke får lov at hobe sig op.
- 5) *Opmærksomhed på stress og overbelastning.* Ved stress og overbelastning øges sårbarheden med deraf følgende risiko for at udvikle uhensigtsmæssige smertelindrende strategier, hvorved forskellige former seksuel adfærd kan blive en flugt fra overbebyrdelse.
- 6) *Hurtig hjælp ved begyndende problemadfærd er dobbelt hjælp.* Jo hurtigere der søges hjælp, jo lettere kan personen erkende problemet, og jo lettere er det at bryde mønstrene.

At stoppe afhængighedsadfærd

Det er vigtigt at understrege, at der er håb. Den sexafhængige er ikke dømt til at være indfanget i afhængighedens onde spiral resten af livet. Vejen ud af afhængigheden kan være lang og sej. Men der *er* håb.

1) Erkende afhængighed

En afgørende forudsætning for at bryde mønstret er, at den afhængige anerkender problemet. Personen må se sig selv i øjnene og erkende afhængigheden. Benægtelse blokerer muligheden for at bryde

ud af afhængighedens spiral. Denne forudsætning er identisk med alkoholikerens, som må vedstå, at han er alkoholiker, for at kunne komme videre.

2) Erkende behov for hjælp udefra

Mange sexafhængige har utallige gange selv forsøgt at aflægge adfærden. Udfordringen med at stoppe adfærden er altså ofte så stor, at der må hjælp til udefra. Det må den afhængige erkende.

Hjælp på nettet og selvhjælpsgrupper

Der findes en del organisationer, som arbejder med sexafhængighed, blandt andet i form af selvhjælpsgrupper. Enkelte har også netbase-rede behandlingsprogrammer, og på Xxxchurch.com findes der filtre (softwareprogrammer) til computere og smartphones. Se mere på følgende hjemmesider:

Basis.nu
Slaa-danmark.dk
Pornoafhaengig.org
Xxxchurch.com
Sexaa.org
Sa.org
Sarr.org

Mange vil have gavn af at deltage i selvhjælps- eller behandlingsgrupper. En del vil endvidere have fordel af at opsøge en psykolog eller terapeut, som har erfaring med behandling af sexafhængighed. Der findes forskellige behandlingsstrategier, som ikke skal uddybes her.

3) Afgørende med støttepersoner
En afgørende faktor på vejen ud af afhængighedsadfærd er støttepersoner omkring den afhængige. Det kræver naturligvis en vis åbenhed, men det er jo også en del af helbredelsen. Støtterne kan enten være personer, som i et eller andet omfang selv kender til afhængighed, eller mennesker som blot er villige til at støtte den afhængige. Det er vigtigt, at støttepersoner er i stand til at vise ægte omsorg for den afhængige. Hvis deres holdninger er præget af moralsk fordømmelse eller en tanke om, at den afhængige har en svag karakter, vil det smitte af i kontakten, og den afhængige vil ikke opleve ægte støtte.

4) Følelsen af skyld og skam skal bearbejdes

Da skyld og skam i mange tilfælde har været dominerende temaer for den afhængige, er der behov for, at der bliver arbejdet med disse. Hvis der har været tale om bedrag i forhold til nærrelationer, kan processen endvidere indeholde skridt i retning af, at personen vedgår sin skyld og anmoder om tilgivelse.

Det er desuden særdeles vigtigt at have fokus på skammen. Skamfølelsens dominerende træk er oplevelsen af at være forkert, og det får personen til at skjule sig. Når skammen dominerer, kan det være yderst vanskelig for personen at åbne sig og søge hjælp. Derfor må der i behandlingen arbejdes med at overvinde skamfølelserne. Dette sker blandt andet ved, at personen

hjælpes til at opdage sig selv som en værdifuld person.

4. Aktivitet – Case

På baggrund af casen »Negativ spiral« på side 11 her i hæftet, skal deltagerne i grupper diskutere, hvad personen selv og omgivelserne kan gøre, så han kommer ud af denne afhængighed. Denne aktivitet kan eventuelt opdeles i to, så snakken sættes i gang, inden underviseren gennemgår afsnittene »Forebygelse« og »At stoppe afhængigheden«. Efter gennemgangen kan deltagerne så stilles over for samme udfordring en gang til.

Hvordan ser Gud på den sexafhængige?

En del kristne sexafhængige oplever stor skyld i forhold til Gud. De beder Gud om tilgivelse og kan opleve befrielsen i tilgivelsen. Men når adfærden opleves som permanent, vil det meget let kunne indvirke på gudsforholdet. For nogle resulterer det i, at de holder op med at bede om tilgivelse, fordi de ikke længere har overskud til det, eller fordi de ikke længere kan hvile i, at Gud virkelig vil tilgive dem endnu en gang. Andre oplever, at skyldsoplevelsen afløses af skamfølelse. I skylden er vi optaget af at have gjort noget forkert. I skammen har vi oplevelsen af at være forkert. Når vi oplever os forkerte, vil vi ofte skjule os, både i forhold til mennesker og Gud. Derfor kan seksuel afhængighed medføre, at mennesker trækker sig fra kristne fællesskaber og fra relationen til Gud.

Tre statements om Guds syn på den sexafhængige:

- 1) *Grundsynden er at bryde relationen til Gud.* Grundsynden er ikke det at gøre noget forkert, men at bryde relationen til Gud (vende Gud ryggen). Vi får let fokus på det Eva gør, da hun spiser frugten. Men det er ikke grundsynden. Frugten/adfærden er bare et symbol på eller en konsekvens af det egentlige og det alvorlige, nemlig oprøret mod Gud. Eva trodser Gud og vælger med sin adfærd at bryde relationen til ham. Dét er grundsynden. Den sexafhængige får let fokus på adfærden og kommer til at tænke: Når jeg gør dette, så kan Gud ikke synes om mig. Og så trækker han/hun sig fra relationen til Gud. Og det sidste er langt mere alvorligt end det første. Gud kan (via Kristus) tilgive os for, at vi synder. Men Gud kan ikke tilgive, hvis vi vender tilgivelsen ryggen.
- 2) *Seksuelle synder er synder på lige fod med andre synder.* Al synd adskiller fra Gud. Gentagne gange i NT skærper Jesus alvorren i synden, se for eksempel Bjergprædikenen i Matt 5-7. I det perspektiv er seksuelle synder ikke værre end andre synder. Men der er naturligvis forskel på de konsekvenser, som synden kan medføre. Således kan der være langt alvorligere konsekvenser for både mig selv og andre ved, at jeg kører spirituskørsel end ved, at jeg stjæler et æble i Føtex.

Der kan være langt alvorligere konsekvenser for mig selv og min partner ved utroskab end ved at sige et sårende ord. Der kan være langt alvorligere konsekvenser af afhængighed af porno (f.eks. tab af relationer, arbejde, osv.) end ved en enkel bagtalelse af en person. Det er alt sammen synd, og det adskiller os dermed fra Gud. Men stadig er der altså forskel på de negative konsekvenser, som synden medfører.

- 3) *Jesus begynder med at give værdighed til mennesket.* Når Jesus ser mennesker, ser han først og fremmest på hjertet og altså ikke først og fremmest på den ydre adfærd. Derfor ser Jesus også den smerte, som skamfølelsen medfører hos den sexafhængige. Og det er der, Jesus begynder, nemlig ved at give mennesket værdighed og dermed bryde skammen. Vi har en række bibelske eksempler på dette. Zakæus, kvinden i farisæren Simons hus, kvinden grebet på fersk gerning i hor og den samaritanske kvinde ved brønden i Sykar. Her skal blot sidstnævnte uddybes. Beretningen findes i Johannesevangeliet kapitel 4. Jeg er overbevist om, at allerede da Jesus ser kvinden på lang afstand, så ser han lige ind i hendes hjerte. Det vil sige, at han ser hele hendes indre og hele hendes historie – i ét nu. Dermed ser han også den smerte, som plager hende, nemlig at hun desperat søger efter anerkendelse og tryghed. Hun har

fem forliste ægteskaber bag sig. Så enten har hun den smerte, at hun bliver forladt igen og igen. Eller også har hun den smerte, at hun ikke kan håndtere den tætte relation i ægteskabet, hvor hun er indfanget i en desperat længsel efter nærheden og intimiteten, men hvor hun samtidig ikke er i stand til at være i den. Derfor ender det med, at hun bryder den. Dog blot for igen at opleve en sult efter anerkendelse, hvorfor hun forsøger sig med et nyt ægteskab. Denne kvinde led sikkert under alvorlige af følelsesmæssige, relationelle og seksuelle problematikker. Jesus kunne være begyndt med at sætte fingeren på hendes åbenlyst syndige adfærd: gentagne ægteskaber. Men Jesus begynder et andet sted, nemlig med at give hende værdighed. Jesus viser hende respekt, anerkendelse og værdighed ved at bede hende om vand. Hun er dybt overrasket over denne anmodning og den implicite respekt, som lå i den: »Hvordan kan du, en jøde, bede mig, en samaritansk kvinde om noget at drikke?« Til den sexafhængige er budskabet derfor: Jesus (Gud) vil om nogen have noget med dig at gøre, og han ønsker først og fremmest at give dig værdighed. Han ønsker at fjerne skamfølelsen. Han kender den smerte, som ligger bag, og han ved, at du er fanget i et mønster, som ikke bidrager til at opfylde den reelle længsel og sult. Billigt talt, ser han, at du lider af en dyb tørst, og han ser, at dine

forsøg på at slukke denne tørst virker stik modsat – jo mere cola du drikker, jo mere tørstig bliver du. Jo mere du tyr til seksuel afhængighedsadfærd, jo større bliver din smerte, skam, skyld, mindreværd, ufrihed og alle de alvorlige negative følgevirkninger, såsom tab af partner, venner, arbejde, osv. Jesus ønsker at give dig livgivende (levende) vand. Han ønsker, at du skal heles indvendig. Han ønsker at anerkende dig og give dig værdighed. Og først når du har drukket rigeligt af det levende og livgivende vand, ønsker Jesus at sætte fokus på den adfærd i dit liv, som er problematisk, nemlig sexafhængigheden.

5. Aktivitet – Case

Som afsluttende aktivitet skal deltagerne i grupper arbejde med et konkret spørgsmål/case fra brevkassen på adamogeva.dk. Det kunne for eksempel være den case, som er vedlagt i materialet: »Porno ødelægger mit liv – hvad gør jeg?« De skal så finde ud af, hvad man kan svare personen, og hvad de synes, er det rigtige at gøre i situationen. Eventuelt kan rådgiverens svar inddrages i den efterfølgende samtale.



SEX
• ER •
GUDS
IDÉ