

Kun seksi saa yliotteen

Tarja Santalahti, kliininen seksologi (väestöliiton nettisivut: <https://vaestoliitto>)

Joillekin ihmisille seksuaalisesta toiminnasta on tullut keskeinen tapa reagoida erilaisiin tuntemuksiin. Mutkikkaaksi tilanteen tekee se, että kyseisestä toiminnasta riippuvainen henkilö saa siitä vain hetkellisen nautinnon tai helpotuksen tunteen. Tätä kaikkea voi seurata esimerkiksi häpeän tunne, eikä hän seksuaalisesti voikaan kovin hyvin. Näennäisesti ihminen pysyy pitkäänkin terveenä ja työkykyisenä. Hän hoitaa fysiikkaansa päivittäin, koska ”silloin en ajattele seksiä”. Hän viettää aikaansa työpaikalla myöhään iltaan ja yöhön tai tuo kotiin töitä, vetäytyen normaalista kotiarjesta. Sosiaaliset suhteet alkavat kaventua. Tosiasiassa hän **on jollakin tavalla elämän ulkopuolella, samoin myös oman itsensä. Hän ei koe hallitsevansa elämäänsä ja seksuaalisuuttaan hyvin.**

Mikä tahansa inhimillinen toiminta, joka eriytyy omaksi todellisuudekseen, voi aiheuttaa riippuvuutta. Tämä irrallinen osa alkaa ohjata ihmistä. Jos seksimieltymys jää irralliseksi muusta seksuaalisesta käyttäytymisestä tai se alkaa hallita seksuaalisen mielihyvän ainoana tapana, se voi **kanavoitua pakkomielleiseksi käyttäytymiseksi.** Seksiriippuvuus, kuten muutkin riippuvuudet, on luonteeltaan lisääntyvä ja ongelmaksi muodostuu lopulta se, ettei mikään enää riitä tyydyttämään seksintarvetta. Elämä muuttuu sietämättömäksi.

Näkymätön riippuvuus on lisääntynyt nyky-yhteiskunnassamme. Teknologian huikea kehitys on tuonut seksin meille arkipäivään, halusimme sitä tai emme. Esimerkiksi internetin kautta saavuttaa helposti kokonaisvaltaisen maailman, jossa voi vaivattomasti tyydyttää huomattavan osan inhimillisistä tarpeista. **Riskiryhmässä ovat ne henkilöt, jotka eivät koe menestyvänsä muiden ihmisten seurassa ja näin vetäytyvät sosiaalisista suhteista.** Työssäni seksologina olen oppinut, että seksiriippuvaisten joukkoon mahtuu myös paljon niitä, joilla on runsaastikin ihmissuhteita arjessaan, mutta niistä saatava tyydytys ei ole ”oikeaa”. **Seksiriippuvuus toimii usein korvikkeena läheisyyden, turvallisuuden ja rakkauden tarpeille. Se on kuin takertuma, ja kaipaus saada sellaista, jota on jo varhain ollut vailla.**

Aina ei kuitenkaan ole kyse riippuvuudesta. Ei pidä nähdä epänormaalia siinä, missä sitä ei ole. Kyseessä voi olla ohimenevä vaihe elämässä. Jos esimerkiksi työstää omaa seksuaalista identiteettiään, se voi peittyä ylikorostuneeseen seksuaaliseen toimintaan. Joskus taustalla voi olla myös kokemus seksuaalisesta kaltoinkohtelusta.

Henkilön omasta historiasta nousee usein esiin ahdas tai ahdistunut suhde omaan seksuaalisuuteensa. Omaa seksuaalisuutta pidetään jotenkin epänormaalina. Toisilla kyse on hallitsemattomista seksuaalisista impulsseista. Jotkut hakevat opitulla tavalla mielihyvää tai

reagoivat hankaliin tunteisiin tietyllä kehämäisellä käyttäytymistavalla. Usein tilanne etenee seuraavasti: ensin ihminen on kiinni mielikuvissaan, haaveilee seksistä, tietäen, että oikeasti tilannetta ei tarvitse kohdata. Hänellä on paljon rituaaleja ennen seksuaalisen teon toteuttamista. Sitten tapahtuu toteutus, jonka jälkeen esimerkiksi jännitys antaa hetkellisen helpotuksen tunteen. Myöhemmin tulevat tilalle epämiellyttävät tunteet, kuten tyhjyyden tunne. Saatu tyydytys ei vastaakaan todellista tarvetta ja kehä alkaa uudelleen. Kaikilla yhdistävänä tekijänä on voimattomuus omaa käyttäytymistä kohtaan sekä hallitsemattomuus, häpeä, tuska ja vastenmielisyys omaa itseä ja tapahtunutta kohtaan. Monet yrittävät lopettaa käyttäytymistään luvaten itselleen useitakin kertoja, ettei enää koskaan, mutta tyyppillistä yrityksissä on epäonnistuminen.

Seuraaviin kysymyksiin kannattaa miettiä vastauksia: Ajatteletko usein seksiä? Tunnetko tarvetta lisätä keinoja toivotun ”jännityksen” saavuttamiseksi? Oletko tuntenut em. syyllisyyttä? Oletko halunnut lopettaa? Ovatko läheisesi kärsineet asiasta? Onko taloudellinen tilanteesi heikentynyt tai onko sinulla paljon poissaoloja työstä?

Toipumisen ensimmäinen askel on riippuvuuden tunnistaminen. **Pakonomaisen, toistuvan käyttäytymisen syynä voi olla joku trauma tai ajatusvääristymä, jonka oivaltaminen auttaa.** Toipumiseen liittyy myös kielteisten seuraamusten tunnistaminen sekä muutoksesta seuraavien myönteisten seuraamusten näkeminen. On tärkeää oppia tuntemaan oma keho ja herkistyä sen tuntemuksille sekä löytää vaihtoehtoisia tapoja reagoida näihin tuntemuksiin ja tarpeisiin. Erityisen tärkeää on avoin ja rehellinen keskustelu ihmisen tai ihmisten kanssa, jotka tukevat muutostavoitetta. Vertaisryhmätoiminnasta on apua, kunhan ensin on selvittänyt itsensä kanssa tilanteen.

Aseta itsellesi tavoite, rajoita käyttäytymistäsi ensin tyyliin päivä kerrallaan. Hae tukea, jos tunnet tarvitsevasi sitä. **Riippuvuus on yksi tavallisimmista seksuaaliterapiaan hakeutumisen syistä, eikä sitä tarvitse hävetä.** Onnittele itseäsi jokaisesta onnistuneesta päivästä, mutta ole itsellesi myös armollinen. Kännykkälinja on helppoa sulkea, mutta myös tavattoman helppoa avata uudelleen. Helppoa riippuvuudesta irti pääseminen ei ole. Jokainen on itse vastuussa toipumisestaan.