

## Dependența de sex

*un text de Olivia Ianculescu*

*traducere de Ioana Fotescu*

sursa: [121.ro](http://121.ro)



Dependența de sex, alături de dependența de mâncare, muncă sau cumpărături, este una dintre cele mai ignorate forme de dependență și se poate defini în general ca fiind „o tulburare progresivă a intimității caracterizată prin gânduri și acțiuni sexuale compulsive.” (nota 1) NCSA (Consiliul Național pentru Dependența de Sex, S.U.A.) estimează că în Statele Unite ale Americii circa 18-24 de milioane de persoane sunt afectate de dependența de sex. (nota 2)

Consiliul Național pentru Dependența de Sex definește dependența de sex ca fiind „angajarea în comportamente sexuale persistente și agravante, susținute în ciuda efectului negativ asupra sinelui și asupra celorlalți.” (nota 3)

Dependența sexuală duce la pierderea oricărei noțiuni de iubire sau intimitate. În spatele ei se ascunde o stima de sine scăzută a individului, vulnerabilitate, vinovăție, rușine, furie, invidie, frica de abandon și singurătate. Poate ascunde și un atașament emoțional față de o figură autoritară, puternică; confundă dragostea cu atracția fizică și sexuală; denotă o dorință de a salva sau de a fi salvat sau o traumă puternică precum abuzul sexual în copilărie.

Manualul de Diagnostic și Statistică a Tulburărilor Mentale, Volumul IV, clasifică dependența sexuală în categoria „Tulburări Sexuale Nespecificate Anterior”, ca fiind „suferință cauzată de o serie repetitivă de relații sexuale ce implică un număr de parteneri percepuți de bolnav ca fiind simple obiecte de uz personal”, care prezintă și „cautarea obsesivă a mai multor parteneri, fixarea obsesivă asupra unui partener cu care nu poate avea relații, masturbare obsesivă, relații obsesive și comportament sexual obsesiv manifestat în relații.” (nota 4)

Spre deosebire de alcoolism, dependența de droguri sau de jocuri de noroc, situații în care dependența este dată de substanțe sau activități neesențiale supraviețuirii, activitatea sexuală este diferită. Rolul sau reproductiv are o componentă crucială pentru supraviețuirea speciei umane. Dorința sexuală este un indicator al sănătății individului, în timp ce lipsa dorinței sexuale poate reprezenta un simptom al unei afecțiuni medicale sau al unei tulburări mintale.

Până în prezent nu se cunoaște de ce numai unele persoane sunt predispuse la dependența sexuală. „Este posibil ca o dereglare biochimică sau alte schimbări la nivelul creierului să crească riscul. Faptul că unele antidepresive au fost eficiente în tratarea unor persoane care sufereau de dependența de sex indică faptul că aceasta ar putea fi o cauză.” (nota 5)

Obsesia pentru sex afectează funcționarea normală a sistemului de supraviețuire și a celui de recompensă din creier, având aceleași efecte precum mâncarea sau drogurile, prin „pacalirea”

corpului pentru a produce recompense biochimice puternice, iar astfel placere, urmand un comportament altminteri distructiv. Persoanele care sufera de acest tip de dependenta se simt euforice si folosesc sexul ca un mod de a se feri de sentimente nelinistitoare, stres la locul de munca sau probleme personale. Motivatia este similara cu cea care determina si abuzul de alcool sau droguri. Mai mult, toate aceste dependente sunt interconectate, devin duble dependente, din moment ce dependentii de substante pot dezvolta si o dependenta de sex pentru a substitui lipsa ocazionala a drogului.

Cercetarile arata ca persoanele care au fost abuzate sexual in copilarie sufera deseori de stres post-traumatic si repeta tipul abuzului in incercarea de a controla trauma din copilarie. "Dependentii de sex provin deseori din familii disfunctionale. Un studiu a demonstrat ca 82% dintre dependentii de sex au declarat ca au fost abuzati sexual in copilarie. De cele mai multe ori dependentii de sex isi descriu parintii ca fiind persoane rigide, distante si nepasatoare. Aceste familii, inclusiv dependentii de sex, sunt mai predispusi la abuzul de substante. Un studiu a aratat ca 80% din persoanele dependente de sex care se tratau pentru aceasta afectiune au declarat ca a existat un tip de dependenta in familiile din care proveneau." (nota 6)

### **Tratamentul dependentei sexuale**

In timp ce ma documentam pentru acest articol, am aflat ca exista cel putin cinci asociatii specializate in tratamentul destinat persoanelor care sufera de dependenta de sex, toate aparute in timpul anilor 1970: Sexaholics Anonymous (Sex-dependentii Anonimi), Sex and Love Addicts Anonymous (Dependentii de Dragoste si Sex Anonimi), Sexual Recovery Anonymous (Recuperare Sexuala Anonima), Sex Addicts Anonymous (Dependentii de Sex Anonimi), si Sexual Compulsives Anonymous (Obsedatii Sexuali Anonimi). Pentru mai multe informatii cu privire la acest asociatii, va rugam consultati [acest site](#).

De cele mai multe ori, pentru persoanele dependente de sex sau care sufera de compulsii sexuale, tratamentul clasic pentru dependente in 12 Pasi nu este suficient. Desi aceasta este metoda de tratament utilizata pentru dependentii de sex, participarea la un program in 12 Pasi ar trebui alaturata terapiei individuale si de grup.

Tratamentul standard include deseori terapie cognitiv-comportamentala, care foloseste o abordare axata pe teluri pentru a stabili cauzele care stau la baza afectiunii si pentru a obtine mici schimbari comportamentale. Una dintre cele mai proeminente figuri ale tratamentului destinat dependentei sexuale este pionierul [Dr. Patrick Carnes](#), din Mississippi, creatorul unei terapii cognitiv-comportamentale orientate catre teluri ("Modelul celor 30 de Lectii"). (nota 7)

Terapeutii cognitiv-comportamentali utilizeaza o serie de tehnici generale pentru tratamentul dependentei sexuale: le cer pacientilor sa isi recunoasca tipul de comportament si ceea ce cred despre ei insisi; le cer sa faca o lista cu toate actiunile lor care ar putea fi catalogate drept "secrete, rusinoase sau abuzive"; le cer sa-si curete locuinta sau spatiul de lucru de orice lucruri cu caracter sexual: de la reviste, la DVD-uri si site-uri pe internet; le cer sa schiteze un plan de recuperare "prin identificarea propriilor comportamente 'principale' (altii le denumesc 'cercuri interioare')" – ceea ce *nu* trebuie sa faci pentru a te considera vindecat de obsesia sexuala." (nota 8)

Dependentii de sex sufera adesea de o forma severa de depresie si au nevoie de medicatie pentru a se putea confrunta cu sursele psihologice ale dependentei si a putea urma programul in 12 Pasi si terapia. Aproximativ o treime dintre persoanele care urmeaza tratament pentru dependenta sexuala utilizeaza antidepresive. (nota 9) Impactul benefic al antidepresivelor este dat de reactiile adverse la aceste medicamente, care includ diminuarea libidoului, scaderea functiilor sexuale si minimizarea dorintei.

La fel ca in cazul dependentei de mancare, jocuri de noroc sau cumparaturi, este greu de definit momentul in care persoana care sufera de dependenta de sex poate fi considerata "vindecata". Descrisa ca fiind "lipsa comportamentelor 'nepotrivite' dar si o 'victorie progresiva asupra dorintei'" (nota 10), definitia ramane la latitudinea individului si se poate modifica in timp, pe masura ce tratamentul progreseaza.

### **Dependenta de sex este o boala?**

Cea mai recenta editie a Manualului de Diagnostic si Statistica a Tulburarilor Mentale, DSM-5, publicat in mai 2013 de catre Asociatia Americana de Psihiatrie, considerat a fi biblia diagnosticului tulburarilor mentale, nu clasifica dependenta de sex ca fiind o tulburare mintala.

Nicole Prause, cercetator la departamentul de psihiatrie a Institutului Semel pentru Neurostiinta si Comportament Uman din cadrul UCLA (Universitatea California, Los Angeles) a realizat un studiu suplimentar ce a dus la o mai buna intelegere a hipersexualitatii ca fiind dorinta exacerbata si nu o tulburare mintala.

Comunicatul UCLA cu privire la studiu explica faptul ca „O modalitate de a testa diferentele (dintre dependenta de sex si o simpla dorinta sexuala crescuta) este de a masura raspunsul cerebral la stimuli sexuali sub forma de imagini la indivizii care constientizeaza anumite probleme sexuale. Daca acestia sufera intr-adevar de hipersexualitate sau dependenta sexuala, raspunsul cerebral la stimulii sexuali vizuali ar putea fi mai mare, asa cum s-a demonstrat in alte studii efectuate la dependentii de cocaina, cand s-a dovedit ca creierul acestora raspunde la imagini ce prezinta drogul.” (nota 11)

Studiul care a inclus 52 de voluntari a dus la alte concluzii. Rezultatele au sugerat ca hipersexualitatea poate fi cauzata de o problema data de libidoul crescut, mai degraba decat a fi cauza unei dereglari propriu-zise.

Prause este de parere ca „aceasta ar putea fi o descoperire importanta. Este pentru prima data cand cercetatorii au studiat raspunsul cerebral la persoane care s-au autoidentificat ca avand probleme legate de hipersexualitate. Daca studiul nostru poate fi refacut, aceste descoperiri se pot dovedi a fi o mare provocare pentru teoriile actuale cu privire la dependenta de sex.” (nota 12)

***Cu ajutorul [blogului despre codependenta al Sarei](#) (careia ii multumesc mult!), am aflat despre doua grupuri anonime pentru cei care sufera de depedenta de sex sau dragoste in Romania.***

***Unul dintre ele este in Timisoara - date de contact:***

***Eugen – 0728470221; 0756165435***

***E-mail – [slaatimisoara@yahoo.com](mailto:slaatimisoara@yahoo.com)***

***Altul se organizeaza la Iasi in cadrul [Centrului Sf. Nicolae](#), in fiecare luni si miercuri, sub forma de grup de suport:***

***Persoana de contact - Nicolae***

***E-mail - [nicolae.saa@gmail.com](mailto:nicolae.saa@gmail.com)***

***sau grup de terapie sub indrumarea Psiholog Nicoleta Bujoreanu:***

***Tel - 0332 456 013***

***E-mail - [centrulsfnicolae@yahoo.com](mailto:centrulsfnicolae@yahoo.com)***

### **Surse:**

***Notele 1, 2, 4: <http://psychcentral.com/lib/what-is-sexual-addiction/000748>***

***Nota 3: <http://newswatch.nationalgeographic.com/2013/04/30/addiction-fact-and->***

*fiction/#.UYDeZEAE210.twitter*

*Notele 5, 6: <http://psychcentral.com/lib/what-causes-sexual-addiction/000744>*

*Notele 7, 8, 9: <http://www.thefix.com/content/sex-addiction-treatment?page=1>*

*Nota 10: <http://www.thefix.com/content/sexual-addiction-sex-recovery2002?page=all>*

*Notele 11, 12: <http://newsroom.ucla.edu/portal/ucla/is-sexual-addiction-the-real-deal-247423.aspx>*

*Olivia Ianculescu este asistent PR si editor media online pentru Castle Craig, o clinica privata de dezintoxicare cu sediul in Scotia, care ofera tratament pentru pacienti din Europa, inclusiv Romania: [www.castlecraig.ro](http://www.castlecraig.ro)*

**[Link către articolul original publicat pe 121.ro \(21 August 2013\)](#)**