

Czy wiesz, że ...?

- Szacuje się, że w Polsce może być od 1 do 2 mln osób uzależnionych od seksu.
- Seksoholizm jest głównie męskim problemem, około 80% osób uzależnionych od seksu to mężczyźni.
- Nałogowe korzystanie z pornografii może dotyczyć od 0,58% do 3% populacji mężczyzn i od 0,4% do 3% populacji kobiet.
- Nie istnieje jeden wzór seksoholizmu, może się on przejawiać przez różne zachowania: masturbacje, stosunki homo- i heteroseksualne, oglądanie pornografii, cyberseks, fantazje seksualne, prostytuowanie się, ekshibicjonizm, podglądactwo, ocieractwo, nieprzyzwoite rozmowy telefoniczne, itd. Najbardziej powszechne jest nadużywanie masturbacji i pornografii.
- Szacuje się, że 40% seksoholików cierpi też z powodu innych uzależnień.



Anonimowi Seksoholicy [SA-Sexaholics Anonymous]

Anonimowi Seksoholicy są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem i pomagać innym w zdrowieniu. Jedyнным warunkiem uczestnictwa w SA jest pragnienie, aby zerwać z żądzą i osiągnąć seksualną trzeźwość. We wspólnocie SA nie ma żadnych obowiązkowych opłat ani składek, utrzymują się dzięki dobrowolnym datkom. Wspólnota SA nie jest związana z żadną sektą, wyznaniem, działalnością polityczną, organizacją ani instytucją, nie bierze też udziału w żadnych publicznych polemikach, nie popiera żadnej sprawy ani niczemu się nie przeciwstawia. Podstawowym celem jest trwanie w trzeźwości i pomoc innym w jej osiągnięciu.

Źródła

- www.uzaleznieniabehawioralne.pl
- www.mp.pl
- www.sa.org.pl



więcej informacji o pomocy oferowanej przez Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom znajdą Państwo odwiedzając naszą stronę internetową

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
**Biuro Profilaktyki
i Przeciwdziałania Uzależnieniom**



📍 Zielona Góra 🏠 Dworcowa 31/6 🌐 proba1.zielonagora.pl
✉ profilaktyka@mops.zgora.pl ☎ 68 411 51 70

Seksoholizm

**UZALEŻNIENIA
BEHAWIORALNE** CHCESZ
CZY
MUSISZ ?



Kampania społeczna w ramach
Zielonogórskich Dialogów Profilaktycznych

Seksoholizm

„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”.

dr n. med. Bohdan Woronowicz

O seksoholizmie mówimy wówczas, gdy uprawianie seksu staje się sposobem na ucieczkę od problemów, z którymi osoba uzależniona nie jest w stanie się skonfrontować i uporać. Kompulsywnie uprawiany seks staje się sposobem na rozładowywanie emocji.

W literaturze wymienia się sześć wyznaczników, dzięki którym można rozpoznać, że ktoś jest uzależniony bądź zagrożony uzależnieniem od seksu, a występowanie co najmniej dwóch spośród nich powinno wzbudzić czujność osoby, która je zauważy u siebie. Należą do nich:

- poczucie przymusu,
- brak kontroli nad zachowaniem,
- potrzeba coraz silniejszych doznań,
- zaniedbywanie obowiązków,
- ograniczenie innych przyjemności i zainteresowań,
- kontynuowanie zachowania mimo jego szkodliwości.

Należy pamiętać, że ani duża liczba partnerów, ani częste czy urozmaicone kontakty seksualne nie stanowią kryterium rozpoznania nałogu.

Test diagnozujący seksoholizm

Udzielenie odpowiedzi na poniższe pytania może ułatwić identyfikację problemu seksoholizmu. Im więcej odpowiedzi twierdzących, tym większe ryzyko, że problem dotyczy właśnie nas.

- Czy ukrywasz zachowania seksualne lub uczucie pożądania przed bliskimi osobami? Czy prowadzisz „podwójne życie”?
- Czy pociąga Cię uprawianie seksu w nieodpowiednich do tego miejscach lub sytuacjach?
- Czy chętnie oglądasz podniecające zdjęcia i sceny w gazetach, pismach, na filmach itp.?
- Czy fantazje seksualne wpływają niekorzystnie na Twoje intymne związki lub stanowią ucieczkę od Twoich seksualnych problemów?
- Czy po akcie seksualnym starasz się możliwie szybko opuścić swojego partnera/partnerkę?
- Czy często wstydzisz się lub masz poczucie winy po akcie seksualnym?
- Czy wstydzisz się swojego ciała i swojej seksualności do tego stopnia, że unikasz związków o charakterze seksualnym?
- Czy w każdym kolejnym intymnym związku pojawiają się te same problemy, które były powodem rozpadu poprzednich związków?

- Czy Twoje zapotrzebowanie na kontakty seksualne oraz potrzeba urozmaicenia tych kontaktów się nasilają?
- Czy wszedłeś w konflikt z prawem z powodu podglądania, ekshibicjonizmu, prostytutki, kontaktów seksualnych z niepełnoletnim, „nieprzyzwoitych” rozmów przez telefon itp.?
- Czy Twoje życie seksualne stoi w sprzeczności z Twoim sumieniem i przekonaniami?
- Czy Twoje życie seksualne wiąże się z zachowaniami ryzykownymi, zagrożeniem chorobą, niechcianą ciążą lub stosowaniem przemocy?
- Czy Twoje zachowania seksualne lub zaangażowanie emocjonalne wywoływały kiedykolwiek poczucie beznadziejności, osamotnienia lub myśli samobójcze?

Leczenie seksoholizmu

Podobnie jak w innych uzależnieniach podstawową formą leczenia seksoholizmu jest psychoterapia, a najlepsze efekty przynosi terapia poznawczo-behawioralna.

Po zakończeniu leczenia uzależnienia należy zadbać o utrwalenie rozpoczętych zmian np. poprzez realizowanie Programu 12 Kroków w ramach Wspólnoty Anonimowych Seksoholików (www.sa.org.pl) lub innych wspólnot samopomocowych nastawionych na rozwiązywanie problemów związanych z seksem np. Wspólnota Uzależnionych od Seksu i Miłości (www.slaa.pl).