

Seksuel afhængighed

Af Familieterapeut, Steen Palmqvist

"Bliv frugtbare og talrige, opfyld jorden, og underlæg jer den," sagde Gud til Adam og Eva og gav dermed eftertiden en oplysning om, at seksualiteten er Guds gode gave til mennesker i al fremtid. Men syndefaldets konsekvens blev, at denne gave, sammen med alle de andre gode gaver fra Gud, blev sårbar over for misbrug og fald.

Netop vores seksualitet er særligt udsat for misbrug og fald - derfor er det vigtigt, at Gud virkelig er den der leder os. Han har skabt seksualiteten i os som en mægtig følelse, til fryd for os selv og vores ægtefælle. Men kommer den ud af kontrol, kan den blive en smerte, der kan forpuste hverdagen for det enkelte menneske - ja, for en hel familie.

En af måderne, vores seksualitet kan komme ud af kontrol på, er gennem afhængighed. Det er en afhængighed, der er på lige fod med spillelidenskab - kaldet ludomani.

Resultatet kan være skræmmende. Aggression i hjemmet, tvangstanker og tvangsfantasier, løgn, utroskab - og ubehagelige abstinenser som ryste- og svedeture, selvførdømmelse og selvhad. Mange kristne får også en ulykkelig oplevelse af, at Gud helt bestemt ikke vil have noget med en person at gøre, der er så "besat af beskidte tanker".

Det begynder i det stille med at se på erotiske billeder på internettet - ikke ret længe og ikke ret ofte - eller måske begynder det først via reklamer, blade og de "almindelige" film, hvor de fleste efterhånden er "peppet op" med samlejescener - men det kan udvikle sig. Internetbesøgene bliver hyppigere og varer længere og længere. Der er ikke rigtig nogen til at råbe alarm. Måske er der ikke mange, der synes, det er alarmerende - måske snarere, at det er en naturlig interesse.

For få uger siden var der en tv-udsendelse, der hed "Ondt i parforholdet" (om par der gik i terapi). Her havde den mandlige deltager den "hobby" af og til at se på erotiske billeder på internettet. Godt nok var det ikke noget den kvindelige deltager brød sig om, men terapeuten konstaterede, at det vist var ganske naturligt, så det måtte hun affinde sig med. Men det er et farligt skråplan at komme ind på. Måske er der ikke mange, der er klar over, at det kan udvikle sig til et afhængighedsproblem på lige fod med ludomani - og udvikler det sig til afhængighed, bliver det naturligvis hemmeligholdt.

For nogle indledes det allerede, når deres første spæde seksualitet begynder at røre på sig i puberteten. Det er derfor vigtigt, at være meget opmærksom på, hvad tiden bliver brugt til foran fjernsynet og på internettet. For andre begynder det først i slutningen af teenagetiden - eller endnu senere - men uanset, hvilken alder det begynder i, er det vigtigt at være opmærksom på, at kiggeriet kan skabe en seksuel afhængighed med særdeles ubehagelige bivirkninger, som det kan være meget vanskeligt at komme af med igen.

Hvis du oplever dig afhængig, er det første vigtige skridt er at erkende sin afhængighed. Dernæst er det godt at søge hjælp hos en terapeut eller sjælesørger. Ofte hænger afhængigheden sammen med følelsesmæssige svigt i barndommen, og derfor kan terapi hjælpe noget på problemet. Støtte fra pårørende er også vigtigt. Følelsen af ikke at være alene og ikke føle sig fordømt hjælper også godt til. Men selv om det alt sammen hjælper en del, tager det ikke afhængigheden væk. Her gælder kun den seje kamp med afsæt i forsættet: "Jeg vil ikke være afhængig."

Vi må imidlertid være opmærksomme på, at selv om afhængigheden bliver besejret, på samme måde som ludomani kan besejres, er det ikke ensbetydende med, at nu er faren overstået. En tidligere ludoman må stadig være opmærksom på ikke at blive optaget af spil, at lidenskabene ikke skal vende tilbage. Sådan er det også med seksuel afhængighed.

Hvis du derfor kender til problemet, skal du ikke gemme dig, men tage kontakt til en kristen terapeut, psykolog eller sjælesørger for at få noget gjort ved problemet. Det er nemlig ikke sandsynligt, at det holder op af sig selv.

Hilsen

Steen Palmqvist