



Är du sexberoende?

Många sexmissbrukare beskriver sitt beroende som tvångsmässigt tänkande på sex, ett inre tvång att utföra sexuella aktiviteter eller sexvanor som för med sig stora problem eller risker. Den som är sexberoende använder ofta sex som en flykt från verkligheten eller för att dämpa oro eller ångest. Efteråt får man skam- och tomhetskänslor vilket leder lätt leder till nya sexuella kontakter.

Ligger du i riskzonen?

Svarar du ja på en eller flera av dessa frågor kan du lida av ett sexberoende.

- Jag har ett okontrollerat sexuellt beteende.
- Jag har ett sexuellt beteende som innebär stor inverkan på- och betydande negativa konsekvenser i en människas liv.
- Jag kan inte sluta med mitt sexuella beteende trots de negativa konsekvenserna. Mitt beteende innebär stora risker för en andras hälsa.
- Jag har en ihållande önskan om att begränsa eller upphöra med mitt sexuella beteende men misslyckas.
- Jag använder sexuell besatthet och sexuella fantasier som primär försvarsstrategi när något har upprört mig.
- Jag har ett behov av att utöva sex allt oftare - ett begär som hela tiden "trappas upp" allt eftersom gränserna vidgas.
- Jag spenderar onormalt mycket tid på sexuell aktivitet eller för återhämtning efter sexuell aktivitet.
- Jag struntar i viktiga saker i livet som exempelvis arbete och relationer på grund av sex.

Behandling finns, men mer forskning är nödvändig!

Sexberoende kan leda till ekonomisk kris, personliga tragedier och stora familjeproblem. Därför är det viktigt att upptäcka problemet tidigt och ställa rätt diagnos. Sexberoende kan behandlas med samtalsterapi. Under behandlingen kartläggs sexuella tankar och fantasier samt mönster i det sexuella beteendet och man ökar förståelsen för orsakerna bakom. Målet är att stärka den friska sexualiteten och att bättre kunna kontrollera skadliga sexuella beteenden.

Sexberoende påminner på många sätt om andra beroenden eftersom de kemiska och strukturella förändringarna i hjärnans belöningssystem i huvudsak är likartade oavsett vilket beroende det gäller. Sammanlagt kostar beroendesjukdomar över 22 miljarder kronor varje år. För att kunna utveckla fler behandlingsmetoder samt förebygga och hitta botemedel behövs mer forskning kring hjärnan och dess belöningssystem.