

# Addiktoitunut seksikäyttäytyminen

Päivitetty 8.7.2016

Seksuaalisuus on luonnollinen osa ihmisyyttä läpi elämän. Seksuaalisten tarpeiden tyydyttäminen on yksi ihmisen perustarpeista, verrattavissa esimerkiksi syömiseen ja nukkumiseen. Seksuaalisella aktiivisuudella on myönteinen vaikutus ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Terveellinen seksikäyttäytyminen tuo elämään nautintoa, iloa, läheisyyttä ja mielihyvää.

Ihmisten seksuaaliset halut ja mahdollisuudet niiden toteuttamiseen vaihtelevat huomattavasti ja yksilöllisesti. Siksi on mahdotonta asettaa selkeitä rajoja sellaiselle seksuaaliselle aktiivisuudelle, joka olisi riippuvuuskäyttäytymistä. Seksiin sisältyvän nautinnon ja hellän fyysisen läheisyyden vuoksi me kaikki olemme siitä enemmän tai vähemmän positiivisessa mielessä riippuvaisia.

Addiktiiviseksi seksikäyttäytymiseksi voidaan määritellä sellainen seksiin liittyvä toiminta, joka on hallitsematonta ja pakonomaista sekä tuottaa ihmiselle itselleen ahdistusta, masennusta, stressiä tai muita haastavia tunteita ja tilanteita. Addiktiiviseen käyttäytymiseen liittyy usein, että henkilö on yrittänyt lopettaa toiminnan, mutta epäonnistuu siinä toistuvasti. Addiktoituneella on tunne, ettei toiminta ole enää hallinnassa eikä toiminnasta seuraa juurikaan mielihyvää tai mielihyvän kesto on hyvin lyhyt. Häpeän, syyllisyyden ja ahdistuksen tunteet ovat yleisiä. Toisaalta nämä tunteet voivat kertoa muustakin kuin addiktiosta.

Addiktiiviseen seksikäyttäytymiseen viittaavina voidaan pitää seuraavia kahtatoista käyttäytymismuotoa. Haitallisesta riippuvuudesta on kyse, jos jokin näistä ilmenee yksilön tai tämän kumppanin elämää voimakkaasti hallitsevana, pakonomaisena tai vahingoittavana piirteenä, tai henkilö kärsii useammasta toimintapakosta samanaikaisesti. On tärkeää muistaa, että vastaavaa käyttäytymistä voi esiintyä myös hallittuna tai lieväasteisena osana normaalia seksuaalisuutta. Esimerkiksi päivittäinen sooloseksi ei tarkoita addiktoitunutta käyttäytymistä, ellei se tuota jatkuvaa harmia ja haittaa ihmiselle. Oleellista on, että addiktoitunut toiminta on pakonomaista ja hallitsematonta.

1. Pakonomainen sooloseksi, joka saattaa toistua monia kertoja päivässä. Laukeamisen tuottamalla mielihyvällä pyritään usein lievittämään jotakin psyykkistä oiretta kuten ahdistuneisuutta, masennusta tai stressiin liittyvää uupumusta.
2. Pakonomainen eroottisten ja pornografisten videoiden, lehtien ja internet-materiaalin runsas hankkiminen ja niiden jatkuva pakonomainen käyttäminen seksuaalisen kiihotuksen lähteenä.
3. Sähköisten seksipalvelujen hallitsematon ja pakonomainen käyttö oman kiihottumisen lähteenä. Tähän kuuluvat mm. internetin seksipalvelut ja seksipuhelimet.
4. Jatkuva seksipartnereiden vaihtaminen ja uusien etsiminen. Suhteet kestävät vain lyhyen ajan ja niissä pyritään yksinomaan seksuaaliseen, itsekeskeiseen mielihyvän kokemiseen eikä varsinaiseen parisuhteeseen.
5. Pakonomaisesti, usein toistuva seksi seksityöntekijän kanssa.
6. Toistuva anonyymi seksi tuntemattoman kanssa, esimerkiksi julkisessa käymälässä tai pysäköintialueella.
7. Jännityksen tunteen hakeminen toistuvasti seksiä harrastamalla. Esimerkiksi naimisissa oleva henkilö pitää jatkuvasti useita rinnakkaisuhteita ja kiihottuu kiinnijäämisen mahdollisuudesta.
8. Jatkuva ja pakonomainen seksibaareissa, -ravintoloissa ja -klubeilla tai seksihieronnassa käynti.
9. Pakonomainen seksuaalinen tirkistely kiihottumistarkoituksessa, joskus myös samanaikainen itsetyydytys.
10. Toistuva itsensä paljastaminen kiihottumistarkoituksessa. Paljastaminen saattaa olla avointa, oman kehon alastomien osien paljastamista tai tilanteeseen nähden poikkeavan paljastavaa pukeutumista.
11. Tuntemattomien tai tuttujen ihmisten toistuva luvaton koskettelu kiihottumistarkoituksessa, koskettaminen yritetään saada näyttämään vahingolta.
12. Toistuva seksuaalinen väkivalta yhdyntään pakottamisen tai raiskaamisen muodossa.

Haitalliseen seksiriippuvuuteen liittyy edellisten kanssa samanaikaisesti myös yksi tai useampi seuraavista lisäpiirteistä:

1. Itsestäsi tai läheisistäsi tuntuu, että seksuaaliset halusi täyttävät pakonomaisesti mielesi.
2. Huomaat olevasi suorastaan pakotettu ryhtymään seksuaaliseen kanssakäymiseen silloin kun olet stressaantunut, ahdistunut, jännittynyt tai masentunut.
3. Pakonomaisen seksikokemuksen jälkeen mielihyvän ja tyydytyksen tunne kestää vain lyhyen ajan ja tunnet pian tarpeen toistaa tekosi.

4. Seksikokemuksistasi on koitunut vakavia ongelmia (kuten uhka parisuhteen purkautumisesta, avioero, seksitautitartuntoja, muita terveysongelmia tai seksuaalista väkivaltaa).

Jos koet seksikäyttäytymisesi ongelmalliseksi, voit käsitellä asiaa seksuaaliterapiassa, psykoterapiassa tai muissa mielenterveyspalveluissa. Seksuaalisuuteen ja addiktiiviseen seksikäyttäytymiseen erikoistuneita seksuaaliterapeutteja voit tiedustella esimerkiksi [Sexpo-säätiöltä](#) , [Väestöliitosta](#) ja [Suomen Seksologinen Seura ry:ltä](#) .

**Osmo Kontula**

Tutkimusprofessori, Väestöliitto

**Jukka Virtanen**

Kliininen seksologi, Eiran sairaala

*Päivittänyt:*

*Oona Turunen*

*Seksuaaliterapeutti, Sexpo-säätiö*

*Alkuperäinen julkaisu 20.12.2005*

link

**Lähteet ►**

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/toiminnalliset-riippuvuudet/addiktoitunut-seksikayttaytyminen>