

Riippuvuuskäyttäytymisen eli automaation ja seksuaalisen halun erottaminen

Kun ihmisellä on seksiriippuvuus, hän usein sekoittaa riippuvuuskäyttäytymisen ja oikean seksuaalisen halun. Aiemmassa tehtävässä pohdit riippuvuuskäyttäytymistä laukaisevia tunnetiloja ja laukaisevia tekijöitä. Seksiriippuvuuskäyttäytymistä ohjaa nuo tunnetilat ja laukaisevat tekijät, ei niinkään seksuaalinen halu, vaikka sinusta saattaa tuntua siltä, että kyse on seksuaalisesta halusta.

Näistä voit tunnistaa milloin kyse on riippuvuudesta ja automaatiosta, ei niinkään seksuaalisesta halusta:

- Seksitoimintaa edeltää jokin ikävä tunnetila (yksinäisyys, ahdistus, stressi).
- Seksitoiminta liittyy johonkin laukaisevaan tekijään.
- Seksitoimintaa edeltää jokin ajatusvääristymä (esim. olen ansainnut tämän, tämä on viimeinen kerta).
- Seksitoimintaa edeltää valmistelu eli alat järjestelemään elämäsi/ arkeasi siten että seksiin liittyvä toiminta olisi mahdollista, esim. perut tapaamisia, valehtelet läheisillesi.

Tehtävä: Seksuaalinen halu ja automaatio

Kun tunnistat ärsykkeen seksikäyttäytymiseen, pohdi, liityykö siihen jotakin edellä mainituista.

Haluatko oikeasti seksiä ja/tai läheisyyttä vai tarvitsetko oikeasti jotakin muuta, esimerkiksi juttuseuraa, stressinpurkua, liikuntaa, hyvän aterian kokkaamista? Mieti, miten sinä voisit sanoa oikealle seksihalulle kyllä, mutta ärsykkeelle, joka ei oikeasti liity seksihaluun vaan kumpuaa jostakin muusta, ei.