

Mitkä ovat seksiriippuvuuden seuraukset?

Sanotaan, että jos seksiriippuvuuskäyttäytyminen ei aiheuta minkäänlaisia negatiivisia seurauksia, ei silloin kyse ole seksiriippuvuudesta vaan elämäntavasta ja itselle sopivasta seksuaalisuudesta. Joskus tällöinkin voi kuitenkin olla kyse riippuvuuskäyttäytymisestä, mutta ihminen ei ole tiedostanut ongelmaa itselleen, hän kieltäytyy näkemästä käyttäytymisensä seurauksia ja tai ne eivät vielä ole iskeneet omalle kohdalle. Joka tapauksessa yksi seksiriippuvuuskäyttäytymistä määrittävä tekijä ovat negatiiviset seuraukset. Joten jos sinä et niitä ole kokenut, pohdi, onko sinun käyttäytymisessäsi kyse siitä, ettet ole vielä myöntänyt itsellesi ongelman laajuutta ja vakavuutta vai eikö tilanteessasi oikeasti ole kyse seksiriippuvuudesta, vaan sinulle sopivasta elämäntavasta.

Seksiriippuvuuden seuraukset voivat olla hyvinkin vakavia ja koko elämää koskettavia. Riippuvuuden ikävänä seuraisena tunnistetaan esimerkiksi itsetunto-ongelmat, hyvin voimakas itseen kohdistuva häpeä, parisuhdeongelmat, keskittymisvaikeudet, mielenterveysongelmat kuten masennus tai ahdistuneisuushäiriö, seksuaaliset toimintahäiriöt, kuten laukeamisvaikeudet, orgasmihäiriö ja erektio-ongelma, itsetuhoiset ajatukset, rahavaikeudet ja työpaikan menettäminen.

Tehtävä: Vahingolliset seuraukset

Arvioi numeroilla 1-10, mitkä ovat sinun seksiriippuvuutesi negatiivisia seurauksia.

1 = tällaista riskiä et tunnista ollenkaan kohdallasi, 10 = väistämätön seuraus

Kysely on Laurel Centren Kick Start -oppaasta.

Satutan läheisiäni.

Satutan kumppaniani.

Vietän vähemmän aikaa läheisteni kanssa.

Itsetuntoni ja minäkuvani vahingoittuu.

En pysty keskittymään työhön.

En pysty keskittymään harrastuksiin/muuhun vapaa-aikaan.

Menetän rahaa.

Menetän työpaikkani.

Menetän parisuhteeni

Yhteyteni lapsiin kärsii.

Minulle muodostuu päihderiippuvuus.

Teen jotain laitonta.

Minulle muodostuu toiminnallinen seksuaalihäiriö (esim.orgasmi- tai erektio-ongelma).

Minulla on itsemurha-ajatuksia.

Minulla on itsemurha-ajatuksia.

Jokin muu seuraus, mikä/mitkä?

Tehtävä: Negatiivisten seurausten herättämät tunteet

Kun olet arvioinut joka kohdan numeroilla, pysähdy pohtimaan tehtävän herättämiä tunteita. Minkälaisia tunteita koet, kun näet mahdolliset seuraukset edessäsi? Oletko helpottunut, ahdistunut, peloissasi, häpeissäsi?

Kirjoita ylös tunteet ja ajatuksesi:

Muista, sinulla on mahdollisuus vaikuttaa siihen, että listatut seuraukset eivät käy toteen. Sinulla itselläsi on mahdollisuus valita toisin. Seuraukset eivät ole väistämättömiä, mikäli päätät muuttaa suuntaa.

Ja olet jo muuttanut suunnan aloittamalla tämän työkirjan tekemisen, hienoa!