Dipendenza sessuale, l'esperto risponde

Salute e Benessere

Inviato da : Gennaro Piccolo

Pubblicato il : 30/12/2023 7:40:00

Che cos'Ã¨ la dipendenza sessuale? Come si manifesta? Quali sono i suoi effetti collaterali? Le domande piÃ¹ frequenti.Â



Che cosÃ¨ la dipendenza sessuale?

Si tratta di un comportamento sessuale iperattivo, che perÃ² non va confuso con la normale, positiva piacevole ed intensa sessualitÃ nÃ© con la semplice altra frequenza di rapporti sessuali. Infatti ci sono persone che vivono degli eccessi sessuali, ma sono in grado di controllarli. Molte persone qualche volta abusano della propria sessualitÃ , passano dei periodi di eccessi sessuali o fanno degli errori dal punto di vista sessuale. Nonostante ciÃ² imparano a regolare il proprio comportamento sessuale a livelli piÃ¹ confortevoli o sicuri. Al contrario, chi sviluppa una dipendenza sessuale non riesce a controllare i propri impulsi, a contenerli, cosÃ¬ che persistono comportamenti pericolosi e autodistruttivi.

Quindi cosa distingue chi ha una sessuale molto attiva, da chi soffre di una dipendenza sessuale?

Quando si tratta di un appetito sessuale sano, questo non va a intaccare altre sfere della propria vita, con diventa una componente distruttiva, non sostituisce "altro", non Ã¨ un Ã'riempitivoÃ' per colmare dei vuoti, ma un elemento positivo che arricchisce la vita personale e intima, che contribuisce al benessere, invece di creare malessere.

Come funziona la dipendenza sessuale?

Attraverso il sesso Ã– pensandolo, organizzandolo, cercandolo, consumandolo - i dipendenti anestetizzano la propria vita emotiva, cosa che avviene in modo del tutto inconsapevole la maggior parte delle volte. Si mette cosÃ¬ in moto un meccanismo ossessivo-compulsivo che, una volta attivato, porta il dipendente a cercare di soddisfare il suo bisogno di piacere sessuale, spesso con comportamenti sessuali rischiosi ed eccessivi. Ma l'appagamento dura solo quanto l'atto sessuale. Poi prevalgono sentimenti negativi come ansia, rabbia, frustrazione, vergogna, odio verso di sÃ© ecc... che si cerca di eliminare con altri atti sessuali sfrenati, e cosÃ¬ via. Un vero e proprio circolo vizioso, al pari di alcolismo e bulimia.

In tutto questo sesso, del piacere cosa resta? Che ruolo ha?

Diventa un anestetico, che il sesso-dipendente usa per non entrare in contatto con le proprie sofferenze emotive. Nella maggior parte dei casi, per quanto si possa ricercare compulsivamente l'orgasmo, il vero piacere sessuale Ã¨ assente: si tratta di una libido falsata, priva della sua componente edonica, erotica, che si basa invece su meccanismi di dipendenza.

Esistono diversi tipi di ipersessualitÃ ?

SÃ¬, ad esempio c'Ã¨ chi ricerca compulsivamente solo una determinata situazione sessuale, oppure chi ricerca il sesso in modo indiscriminato. Inoltre si puÃ² distinguere tra chi cerca di soddisfare le proprie pulsioni con altre persone, e chi invece Ã¨ dipendente dal sesso telematico o dalla pornografia via web.

Come si comporta di solito un sesso dipendente?

L'aspetto compulsivo della dipendenza (cercare continuamente il sesso) Ã¨ quello piÃ¹ evidente in quanto si manifesta attraverso i comportamenti, ma c'Ã¨ anche una forte componente ossessiva. Infatti il dipendente sessuale Ã"tipoÃ" pensa continuamente al sesso non solo in termini di fantasie, ma anche in termini Ã"organizzativiÃ": pianificare, pensare, intuire e cercare opportunitÃ sessuali occupano la maggior parte dei suoi pensieri e delle sue energie. La maggior parte del tempo Ã¨ spesa nella ricerca del sesso, nel vivere esperienze sessuali o nel riprendersi da esse, nonchÃ© per gestire le conseguenze della dipendenza. L'ossessione per il sesso diventa l'elemento organizzatore delle sue giornate, il fattore dominante nel suo mondo, in cui tutto il resto Ã¨ secondario. I comportamenti sessuali eccessivi diventano poi il modo in cui l'energia dell'ossessione trova il suo sfogo.

Quali sono gli effetti della dipendenza sessuale?

La carica distruttiva della dipendenza si abbatte in tutti gli ambiti vitali. Per il dipendente, il sesso diventa la modalitÃ primaria per relazionarsi con il mondo, la sua prioritÃ , per cui vengono sacrificati famiglia, amici, amore, lavoro, salute, sicurezza e valori. L'ossessione infatti diventa un intruso nella mente del sesso-dipendente, che consuma tempo ed energie, che gli impedisce di lavorare o di dedicarsi ad attivitÃ diverse dal sesso, e che lo fa vivere in uno stato di perenne Ã"stupore sessualeÃ", una specie di trance in cui il dipendente non Ã¨ padrone di sÃ©. Ovviamente questo porta a diversi effetti negativi, come difficoltÃ sul posto di lavoro, a mantenere gli impegni, a relazionarsi: circa il 40% dei dipendenti sessuali sperimenta gravi problemi matrimoniali, la famiglia viene privata di attenzioni e risorse, spesso anche le amicizie vengono intaccate e in genere i rapporti interpersonali vengono vissuti solo in chiave erotica. Inoltre, ci sono anche le conseguenze negative derivanti dai comportamenti sessuali rischiosi ed eccessivi, che possono essere fisiche, come malattie veneree e disturbi sessuali, ma anche economiche, ad esempio i soldi spesi per soddisfare la dipendenza, e legali, in primis il divorzio.

Quali sono i campanelli d'allarme?

Qualsiasi attivitÃ erotica portata all'eccesso. Anche se a volte non Ã¨ facile notarlo, perchÃ© spesso il sesso-dipendente fa di tutto per tener nascosta la sua vita sessuale, e anche perchÃ© la dipendenza puÃ² portare a delle vere e proprie contraddizioni etiche: alcuni indizi non vengono colti perchÃ© Ã"dai luiÃei non me lo aspetterei maiÃ". Alcuni dei comportamenti tipici sono il sesso occasionale con persone sconosciute, avere piÃ² relazioni sessuali in rapida successione o nello stesso momento, sesso a pagamento; altri segnali potrebbero essere un allontanamento e un disinteresse per la relazione (un esserci, ma essere da un'altra parte), Ã"l'importazioneÃ" di una nuova gamma di attivitÃ sessuali che non sono tipiche della cultura della coppia, i silenzi

e le assenze.Ã

Cosa bisogna fare se si soffre di dipendenza sessuale o se si sospetta che ne soffra il partner?

Sicuramente Ã¨ consigliabile consultare un esperto, che se ne occupi e abbia esperienza, ad esempio un sessuologo. Purtroppo in questo momento, in Italia, i gruppi di auto-aiuto sono pochi e non ancora organizzati, e le strutture pubbliche offrono poco.Ã

Ã