

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

## Jak pokonać uzależnienie od seksu? Trening

Autor: Tamara Penix Sbraga, Ph.D., William T. O'Donohue, Ph. D.  
Tłumaczenie: Cezar Matkowski  
ISBN: 978-83-246-1623-7

Tytuł oryginału: [The Sex Addiction Workbook: Proven Strategies to Help You Regain Control of Your Life](#)

Format: 170x230, stron: 280



Większość z nas myli się co do tego, jakie miejsce zajmuje w naszym życiu seks. Błąd polega na założeniu, że nie można być dobrym partnerem, nauczycielem, lekarzem czy politykiem i jednocześnie mieć problemy z seksualną samokontrolą. Takie myślenie prowadzi do ukrywania wszelkich zaburzeń natury popędowej.

Jeśli dla Ciebie lub kogoś z Twoich bliskich ciągle napięcie zmysłów i dręczące fantazje stanowią głód nie do zaspokojenia, to wiesz, jak to jest, kiedy seks nie stanowi już synonimu rozkoszy. Wciąż kuszą nowe romanse, dziewczyny na telefon, przygodne znajomości, imprezy oraz internetowe strony pornograficzne oferujące wszystko, co masz ochotę zobaczyć. Jeżeli szukasz sposobów na skuteczniejsze panowanie nad zachowaniami seksualnymi, niniejsza książka pozwoli Ci na wprowadzenie radykalnych zmian w Twoim życiu.

Autorzy rzeczowo i życzliwie przedstawiają naukowe techniki pomagające w podejmowaniu bardziej przemyślanych decyzji, zgodnych z Twoim własnym systemem wartości. Korzystając z zawartych tu formularzy, będziesz w stanie określić poziom problemu z seksualną samokontrolą. Postępując zgodnie z zaproponowanymi programami działań, nauczysz się kształtować zadowolające pod względem seksualnym życie, dające jednocześnie poczucie bezpieczeństwa, stabilizację i spokój ducha.

# Spis treści

Podziękowania	7
Przedmowa	9
Wprowadzenie	13
Wstęp	15

## CZĘŚĆ I

### NIC NIE WYCHODZI MI TAK, JAK TRZEBA

<b>Rozdział 1.</b>	W czym problem?	29
<b>Rozdział 2.</b>	Jakie jest rozwiązanie?	37
<b>Rozdział 3.</b>	Planowanie wygranej	53
<b>Rozdział 4.</b>	Nie od razu Kraków zbudowano	69
<b>Rozdział 5.</b>	Po prostu działaj	85

## CZEŚĆ II

### MÓJ UMYŚŁ NIE CHCE MNIE SŁUCHAĆ

Rozdział 6.	Uporządkowanie myśli	97
Rozdział 7.	Kula u nogi	113
Rozdział 8.	Macierz kontra problem natychmiastowej gratyfikacji	133
Rozdział 9.	W marzeniach	143

## CZEŚĆ III

### JAK MOŻESZ SIĘ ZMIENIĆ, SKORO JESTEŚ W TAK KIEPSKIM STANIE?

Rozdział 10.	To tylko uczucia	153
Rozdział 11.	Jesteś wystarczająco dobry, bystry i lubiany przez innych	163
Rozdział 12.	Kto sprawia ból?	173

## CZEŚĆ IV

### OPANOWANIE SWOJEJ DZIEDZINY

Rozdział 13.	Ryzykowna sprawa	191
Rozdział 14.	Ludzie są tylko ludźmi	203
Rozdział 15.	Wziąć sprawy w swoje ręce	217

## CZEŚĆ V

### ŻYCIE JEST PIĘKNE

Rozdział 16.	Prawdziwy seks	231
Rozdział 17.	Podstawowy kurs intymności	245
Rozdział 18.	Sztuka równowagi	261
	Podsumowanie	273
	Bibliografia	275

## W czym problem?

### Mit seksualnej samokontroli

Z pewnych niewyjaśnionych powodów ludzie zawsze są zaskoczeni, kiedy ich znajomi albo inni znani ludzie przyznają się do problemów natury seksualnej. Wszyscy okazują zdziwienie i niedowierzanie, kiedy ich ulubiony kapłan zostaje oskarżony o molestowanie na lekcjach religii, nauczycielka z podstawówki przyznaje się do tego, że jest w ciąży z 12-letnim uczniem, prezenter z programu dla dzieci zostaje przyłapany na masturbacji w kinie dla dorosłych czy też kiedy prezydentowi USA grozi impeachment po tym, jak stażystka ujawniła, że uprawiała z nim seks oralny. Takie informacje trafiają na pierwsze strony gazet. Ludzie mogą bez końca rozmawiać o skandalu i twierdzić, że zniszczył on ich wiarę w tych ludzi i nigdy nie sądzili, iż rzeczony osoby mogły się tak zachować, albo dziwić się, jak znane i lubiane osoby mogły dopuścić się takich rzeczy.

Prawdopodobnie dobrze wiesz, że większość ludzi myli się co do tego, jakie miejsce zajmuje w ich życiu seks. Ich błąd polega na założeniu, że nie można być dobrym kapłanem, nauczycielem, prezydentem czy prezenterem programu dla dzieci czy

prezydentem i jednocześnie mieć problemy z seksualną samokontrolą. Ludzie uważają, że człowiek dobrze sprawdzający się w takiej pracy musi jednocześnie być mistrzem samokontroli. I tu tkwi podstawowy błąd, gdyż istnieją ludzie świetnie potrafiący ukrywać swoje sekrety natury seksualnej. Jak zapewne wiesz, niektórzy potrafią świetnie radzić sobie w innych dziedzinach życia i mieć poważne, a nawet niebezpieczne problemy natury seksualnej.

## Podstawowe założenia odnośnie seksu mogą być błędne

Opisany wyżej błąd myślowy może się zdarzyć także Tobie. Jest bardzo możliwe, że jak wielu innych możesz sobie powiedzieć, że nie masz żadnego problemu, ponieważ masz dobrą pracę, a inni nie mają pojęcia o Twoich sekretach. Albo możesz też wmówić sobie, że jesteś daleki od przesady i niedługo planujesz zerwać ze swoimi nawykami.

Niestety, seks często przypomina mitycznego potwora, którego apetyt rośnie w miarę jedzenia i któremu należy składać coraz więcej ofiar, aby utrzymać go na wodzy. Wiele osób ryzykuje swoim bezpieczeństwem, pracą, majątkiem, związkami i zdrowiem, aby tylko zaspokoić swoje seksualne żądze. Na ogół ci ludzie nie są w stanie wytrzymać tak dużej presji, choć ślubują sobie zerwać ze szkodliwymi nawykami raz na zawsze. Przypomina to bieg po ruchomej bieżni, która stopniowo nabiera prędkości. Rodzi się poczucie, że prędzej czy później przewrócisz się, błążniąc się przed wszystkimi wokół.

Mamy jednak dobre wieści. Nie musisz czekać na swój ostateczny upadek. Jesteś w stanie zatrzymać bieżnię i spokojnie z niej zejść. Musisz jednak zdobyć się na szczerą wobec siebie. Bolesną szczerą.

## Definicja uzależnienia od seksu

Kiedy ludzie mówią o uzależnieniu od seksu, często mają na myśli zaburzenia seksualne opisane w DSM-IV (*Diagnostycznym i statystycznym podręczniku zaburzeń psychicznych*, wersja IV) czy ICD-10 (*Inwentarz Zaburzeń Klinicznych*, wersja

10), najważniejszych kompendiach wiedzy używanych, odpowiednio, w USA i Europie. Książki te są głównymi podręcznikami, z których korzystają psycholodzy i psychiatrzy podczas diagnozy i terapii wszystkich problemów psychologicznych i behawioralnych. Do zaburzeń seksualnych wymienionych w DSM-IV oraz ICD-10 należą m.in.: ekshibicjonizm (obnażanie się), fetyzizm (czerpanie przyjemności seksualnej z części ciała osoby lub konkretnego przedmiotu), froterizm (czerpanie przyjemności seksualnej z ocierania się o inną osobę), masochizm (chęć odczuwania bólu podczas aktu seksualnego), voyeuryzm (podglądanie niespodziewających się tego ludzi, którzy rozbierają się lub uprawiają seks) oraz inne, bardziej indywidualne zaburzenia, jak np. wykonywanie obscenicznych telefonów.

Z drugiej strony, niektórzy ludzie traktują problemy seksualne wyłącznie w kategoriach kryminalnych, myśląc np. o gwałtach. W niniejszej książce znajdziesz odwołania do bardzo szerokiego spektrum zjawisk leżących u podłoża problemów seksualnych. Wśród nich znajdują się też działania nielegalne, które, choć nie są zaburzeniami, również mogą być przyczyną wielu problemów. Zalicza się do nich m.in.:

- korzystanie z usług prostytutek,
- obsesyjne korzystanie z pornografii,
- seks przez telefon i internet,
- seryjne romanse.
- chodzenie do salonów masażu,
- częste odwiedzanie klubów ze striptizem,
- szukanie kontaktów seksualnych w łaźniach,
- obsesyjne uczęszczanie do barów topless,
- chęć wielokrotnego uprawiania seksu każdego dnia.

Chociaż nie postrzegamy samych zachowań seksualnych jako oznak uzależnienia (w odróżnieniu choćby od używania heroiny, które samo w sobie jest taką oznaką), ale zastosowaliśmy powyższą terminologię, gdyż nasi czytelnicy najprawdopodobniej są przyzwyczajeni do takiego sposobu mówienia o każdej

utracie kontroli. Nie chcemy tu moralizować i mówić, że wszystkie problematyczne zachowania są absolutnie szkodliwe. Ważne jest przede wszystkim to, że zachowania takie *mogą* być przyczyną wielu problemów dla niektórych ludzi oraz ich bliskich, niezależnie od tego, czy kłopoty będą bezpośrednio związane z bólem lub rozstrojem nerwowym, czy też będą przejawiać się w nieco bardziej zakamuflowanej formie jako utrata pieniędzy, produktywności, zdolności do koncentracji, czasu spędzanego z rodziną lub w pracy, rozpad ważnych związków osobistych albo utrata możliwości zaangażowania się w inne działania podnoszące jakość życia.

### **Przykład: Michael Ryan**

Michael Ryan, wykładowca z uniwersytetu Princeton i uhonorowany poeta z Bostonu, dobrze wie, co znaczy stracić wszystko na skutek nadmiernie rozbuhanego życia seksualnego. Przez ponad 20 lat seks nie tyle stanowił część życia Michaela Ryana, co raczej *był* całym jego życiem. Pisząc swoją historię, Ryan zauważa, że zawsze szukał okazji do seksu, zwłaszcza wtedy, gdy otrzymał posadę wykładowcy na Uniwersytecie Princeton. Pisze on: „Byłem wierny seksowi i wszystkie związki osobiste były dla mnie dużo mniej ważne. Mniej liczyło się dla mnie małżeństwo, przyjaźń, a już na pewno etyka” (Ryan 1995, s. 4). Uwodził on studentki, nie myśląc o tym, co naprawdę robi. Opamiętał się dopiero w chwili, gdy zaplanował seks z 15-letnią córką przyjaciela. Zanim Ryan udał się na terapię, zdążył zaprzepaścić karierę, związki osobiste, reputację, dochody, zdrowie i szacunek wobec samego siebie.

Nie chodziło przy tym o romans, który jako wykładowca miał z młodszą kobietą, szczególnie, że była ona kobietą dorosłą. Takie związki mogą być obopólnie satysfakcjonujące. Problem polegał na tym, że Ryan nie miał żadnej kontroli nad swoimi zachowaniami, do których zaliczało się:

- Długotrwałe planowanie.
- Zużywanie czasu, energii i uwagi, które mogły być poświęcone na bardziej produktywne rzeczy.
- Potrzeba poszukiwania nowych kontaktów, partnerów i doświadczeń seksualnych.

- Traktowanie innych ludzi przedmiotowo i odrzucanie ich, gdy zaspokoili oni jego pragnienia.
- Konieczność poszukiwania coraz większych przyjemności związanych z seksem.

Pierwszą oznaką kłopotów jest chwila, gdy seks zaczyna dominować nad innymi zainteresowaniami. Życie pozbawione równowagi wymaga zastanowienia się. Takie rozchwianie zwykle prowadzi do strat zarówno dla osoby tracącej kontrolę, jak i dla ludzi wokół niej. Czy seks zachwiał Twoim życiem? Sprawdź, co wiesz o sobie, korzystając z poniższego testu.

### **Ćwiczenie: Czy wciąż masz nad sobą kontrolę?**

Znajdź ciche, spokojne miejsce i odpowiedz na poniższe pytania tak uczciwie, jak tylko potrafisz. Zaznacz każde pytanie, które trafnie Cię opisuje. Odpowiadaj szczerze. Kiedy skończysz, podlicz wszystkie zaznaczone pytania, a uzyskasz dość jasny obraz tego, na czym polega Twój problem natury seksualnej, i jak wpisuje się w szersze spektrum problemów z seksualną samokontrolą. Być może udzielanie odpowiedzi na niektóre pytania będzie dość niewygodne, ale nie przejmuj się, gdyż jest to całkowicie normalne. To trochę tak jak podczas pierwszego treningu sportowego. Na początku zawsze jest ciężko, ale można się przyzwyczaić. Jak mówi przysłowie, bez pracy nie ma kołaczy.

1. Czy planowanie nowych kontaktów seksualnych jest pierwszą rzeczą, którą robisz po obudzeniu się i ostatnią przed zaśnięciem? \_\_\_\_\_
2. Czy korzystasz z internetu, aby ustawicznie stymulować się seksualnie w pracy lub w domu? \_\_\_\_\_
3. Czy posiadasz tajną kolekcję pornografii (zdjęć, pism, filmów lub plików komputerowych)? \_\_\_\_\_
4. Czy odpowiadasz na seksualne zachęty innych, nawet jeżeli jesteś w poważnym związku z inną osobą? \_\_\_\_\_
5. Czy wydajesz pieniądze na seks lub rzeczy z nim związane, chociaż pieniądze potrzebne Ci są na inne wydatki? \_\_\_\_\_



6. Czy spędzasz czas na poszukiwaniu partnerów seksualnych?
7. Czy traktujesz seks jako sposób na poprawę swojego samopoczucia? \_\_\_\_\_
8. Czy lubisz dominować nad partnerem podczas seksu?
9. Czy nie jesteś w stanie przypomnieć sobie wszystkich swoich partnerów seksualnych? \_\_\_\_\_
10. Czy swój wolny czas poświęcasz na fantazje seksualne, planowanie, masturbację czy inne zachowania seksualne? \_\_\_\_\_
11. Czy odwiedzasz miejsca, w których obawiasz się, że ktoś znajomy Cię może zauważyć (np. domy publiczne, kluby ze striptizem, przedstawienia erotyczne)? \_\_\_\_\_
12. Czy okłamujesz swoich bliskich, mówiąc o swoich nawykach seksualnych? \_\_\_\_\_
13. Czy trzymasz się z dala od innych, aby nie odkryli Twoich sekretów? \_\_\_\_\_
14. Czy szukasz osób słabych, naiwnych lub w inny sposób podatnych, aby z nimi nawiązywać kontakty seksualne? \_\_\_\_\_
15. Czy Twoje doświadczenia seksualne często okazywały się rozczarowaniem? \_\_\_\_\_
16. Czy kiedyś omal nie zostałeś przyłapany (lub omal nie zostałeś przyłapana), co zaowocowało przyrzeczeniem, że już nigdy tego nie powtórzysz, które jednak zostało szybko złamane? \_\_\_\_\_
17. Czy czujesz, że Twój popęd seksualny ma nad Tobą kontrolę? \_\_\_\_\_
18. Czy istnieją myśli o charakterze seksualnym, których nie możesz się pozbyć, niezależnie od tego, jak mocno próbujesz? \_\_\_\_\_
19. Czy czujesz, że jesteś osobą wyizolowaną i samotną? \_\_\_\_\_
20. Czy zdarzyło Ci się stracić pracę, związek czy dom na skutek swoich działań seksualnych? \_\_\_\_\_

**Punktacja:** Dodaj wszystkie zaznaczone zdania i porównaj wynik z następującą skalą:

**Brak:** Gratulacje! Wygląda na to, że radzisz sobie lepiej, niż myślisz. Jeżeli odpowiedzi są naprawdę szczerze, możesz przejrzeć pobieżnie tę książkę w poszukiwaniu ciekawostek, które pomogą Ci się uchronić przed ewentualnymi problemami w przyszłości.

**1 – 2:** Istnieją powody do obaw, że zaczniesz mieć kłopot z kontrolowaniem swojej seksualności. Na razie nie jest to poważny problem, ale im szybciej zaczniesz go rozwiązywać, tym mniejsza będzie szansa, że przejmie on kontrolę nad twoim życiem.

**3 – 5:** Masz istotny problem związany z kontrolowaniem swojego życia seksualnego, który przejawia się w kilku sferach Twojego życia. Z zewnątrz wszystko wygląda dobrze, ale prędzej czy później popadniesz w poważne problemy. Zaczynaj natychmiast stosować opisane w tej książce metody, aby zmienić swój los.

**6 – 10:** Cierpisz na poważny problem z seksualną samokontrolą, który mocno ogranicza Twoje życie. Nie możesz przeżyć jednego dnia bez fantazjowania, planowania czy podejmowania ryzykownych zachowań seksualnych. Jesteś pod silną presją i czujesz, że Twoje seksualne potrzeby kontrolują wszystkie Twoje działania. Musisz zacząć stosować opisane tutaj strategie już dziś.

**11 – 15:** Jak zapewne wiesz, Twoja seksualność wymknęła Ci się spod kontroli. Pochłaniają Cię własne fantazje i działania seksualne. Prawdopodobnie straciłeś już wiele i każdego dnia ryzykujesz coraz więcej. Musisz zacząć poświęcać dużo czasu i uwagi na zmianę swojego zachowania. Zaczynaj od metod sugerowanych w niniejszej książce, sumiennie je stosując i sprawdzając wyniki. Jeżeli nie będą one zadowalające, a inni będą nadal czuć się pokrzywdzeni przez Twoje zachowanie, poszukaj pomocy. Znajdź terapeutę specjalizującego się w problemach seksualnych i zacznij z nim współpracować, aby pozbyć się problemów.

**16+:** Twój problem z samokontrolą seksualną osiągnął niebezpieczny poziom. Zaczynaj już dziś stosować opisane tutaj metody pod okiem terapeuty specjalizującego się w leczeniu problemów seksualnych. Prawdopodobnie masz na swoim koncie poważne kłopoty związane z zachowaniem seksualnym. Nie puszczaj tego ostrzeżenia mimo uszu. Jeżeli zaczniesz terapię już dziś, masz szansę uniknąć jeszcze poważniejszych następstw. Nie odkładaj tego na później.

Powyższy test miał Ci pomóc w pobieżnym określeniu skali problemu. Każdy musi od czegoś zacząć. Być może Twoje problemy zaczęły się wiele lat temu, a może pojawiły się zaledwie przed kilkoma miesiącami. Niezależnie od tego, musisz coś z nimi zrobić. Jeżeli Twój wynik jest dość wysoki, będzie konieczny nakład wielu sił i środków, ale spójrzmy prawdzie w oczy: skoro popadnięcie w poważne tarapaty zajęło wiele czasu, musisz poświęcić co najmniej tyle samo, aby się z nich wydostać. Każdy może osiągnąć cel, niezależnie od tego, czy musi przejść 10 kilometrów czy 10 tysięcy mil. Najważniejszy jest pierwszy krok we właściwą stronę.

Każdego dnia miliony ludzi borykają się z tymi samymi problemami, a każdy sądzi, że jest jedyną osobą na świecie, której coś takiego się przydarza. Widząc tych ludzi, z pewnością udałoby Ci się dojrzeć w ich twarzach znajomy ból i strach wynikły z problemów seksualnych. Samo wzięcie tej książki do ręki i przebrnięcie przez pierwszy rozdział było wielkim krokiem naprzód. Jeżeli udało Ci się go dokonać, możesz zacząć wprowadzać wielkie zmiany w swoim życiu. Inni, którzy podjęli ten trud, rozwiązali swoje problemy. A skoro udało się to innym, to musi również udać się Tobie.