

# Hyperseksuel forstyrrelse (sexafhængighed)

Hyperseksuel forstyrrelse er en seksuel dysfunktion, hvor personens seksualitet ikke bidrager med nydelse. Omfanget eller fokus på seksualitet giver frustration og har et lidelsesfuldt aspekt.

Seksualitet optager personen i et sådant omfang, at arbejde, venner, familie og/eller parforhold tilsidesættes. Dette bidrager hyppigt til konflikter i relationer og et liv fuld af dilemmaer.

Man regner med, at der er fra under 1% til omkring 10%, der lider af forstyrrelsen, afhængigt af hvordan man definerer det. Det vurderes, at der er 5 mænd for hver kvinde med problematikken.

Der ligger ofte flere mislykkede forsøg på at kontrollere egen seksualitet forud, og personens seksualliv kan indebære:

- tvangsmæssig onani
- brug af pornografi i uønsket omfang eller genre
- ubeskyttet sex med øget risiko for kønssygdomme/uønsket graviditet
- ekshibitionisme (at blotte sig)
- affærer, ikke blot samleje, men fx chats med deling af erotiske fantasier
- brug af prostitution i uønsket omfang
- følelsesmæssig tomhed.

Ofte stiger personens følelser som selvhad, tristhed, skam, skyld og nedsat selvværd.

Personen er tit ramt af en følelse af, at tilværelsen ikke leves i balance med de værdier og ønsker, vedkommende har for sit liv.

## Hvornår skal du søge hjælp?

Du bør søge hjælp:

- hvis din seksualitet giver betydelig bekymring og lidelse.
- hvis dit fokus omkring seksualitet hindrer dig i at indlede og etablere længerevarende parforhold.
- hvis du har en oplevelse af, at din seksualitet er uden for din egen kontrol.

## Sådan foregår behandlingen

I behandling arbejdes med mønstre i dine tanker og handlinger. Der arbejdes med:

- ansvar
- konsekvenser
- motivation for forandring
- strategier for at være i de bagvedliggende følelser.

Behandling kan bestå af individuelle samtaler, parsamtaler eller gruppebehandling.

Disse forløb er ofte på 6 måneder eller mere, og de kræver mod til forandring samt et kontinuerlig, stabilt fremmøde.

## Kontakt

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Sexologisk Center

Tlf. 97 66 04 43

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 8.15 – 10.15

## Mere viden

### Årsager til hyperseksuel forstyrrelse

Det vides endnu ikke, hvorfor nogle personer udvikler denne seksuelle problematik.

Undersøgelser peger på, at mænd med en hyperseksuel forstyrrelse, hyppigere har:

- tidligere seksuel debut end gennemsnittet
- mere varierende seksuelle erfaringer end gennemsnittet
- flere homoseksuelle interesser/erfaringer
- samt flere og tidligere erfaringer med prostitution.

### Sammenfald med afhængighed

Seksuelle berøringer har en påvirkning på krop såvel som psyke. Udløsning og orgasme rummer ophidselse – en spændingsstigning i kroppen, som afløses af afslappelse. Denne proces udløser flere stoffer med den beroligende virkning, der higes efter.

Psykologisk set kræver seksuel tilfredsstillelse fuld tilstedeværelse. Når den seksuelle stimulation er højest udviskes tristhed, ensomhed og man kan opnå en tilstand, hvor dagligdagen forekommer mindre relevant.

Hyperseksuel forstyrrelse kan opstå efter misbrug af stoffer, men derudover indgå som symptom på anden sygdom, for eksempel:

- bipolær lidelse
- demens
- depression
- ADHD.

Hyperseksualitet kan være til stede sideløbende med en psykisk lidelse, derfor er det hensigtsmæssigt at foretage en udredning for dette.