

# Сексуальная зависимость



Подготовила:  
Студентка 1 курса  
Трофимова  
Анастасия

В истории психиатрии сексуальная зависимость носила названия: "гиперсексуальность", "сатириаз", "донжуанизм" у мужчин и "нимфомания" у женщин. Совсем недавно появились понятия "компульсивная сексуальность", "сексуальная интоксикация", "атипичное импульсивное расстройство", "нео-сексуальность", "сексуальная зависимость". Ни одно из этих названий не было всеми принято в научном и психологическом сообществе. Более популярным стало определение, что это зависимое поведение, сформированное в момент сексуального выброс веществ, поэтому идея, что остается под сомнением.



Reed and Blaine (1978) создали описание этого поведения и нашли в нем как компульсивные, так и импульсивные черты:

- Фаза наваждения, когда человек справляется со своими экзистенциальными трудностями с помощью сексуального поведения;
- Фаза ритуализации, когда человек делает определенные ритуалы перед сексуальной активностью;
- Фаза сексуальной активности, которая приносит временное и очень условное облегчение;
- Фаза отчаяния, когда приходит осознание человеком

# Симптомы сексуальной зависимости

Coleman (1992) разработал тест, благодаря которому каждый человек может определить, есть у него зависимость или нет. Если хотя бы два из утверждений подходят человеку, то его поведение считается сексуально зависимым:

- Постоянные и неудовлетворяющие сексуальные контакты, которые приводят к еще большему желанию поиска новых партнеров;
- Неудовлетворяющее компульсивное сексуальное поведение, где другой видится как объект;
- Компульсивная мастурбация (5-15 раз в день, иногда приводящая к повреждению кожи и ранам, к состоянию усталости и влияющая на профессиональную и социальную жизнь человека);
- Компульсивная фиксация на одном или нескольких недоступных партнерах,



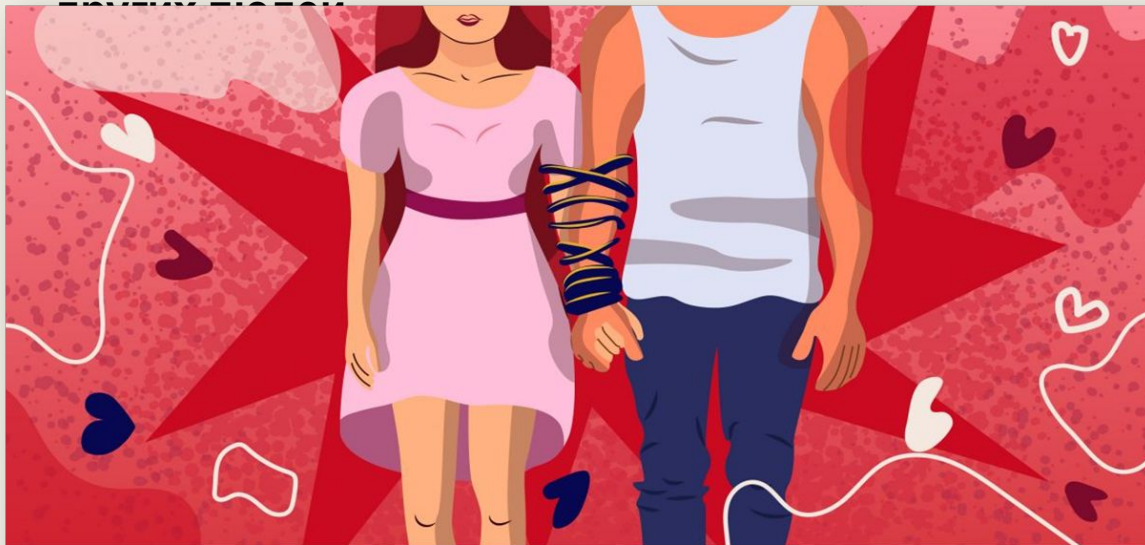
Также в книге "The Pillars of Freedom Men's Workbook" автор приводит пример еще одного теста на определение сексуальной зависимости (The Sexual Addiction Screening Test (SAST)).

Все зависимости (от веществ или поведения) имеют похожие симптомы:

- измененное состояние сознания,
- стремление к насыщению,
- толерантность,
- абстиненция,
- конфликт,
- рецидив,

## Причины возникновения:

- **Небезопасный стиль привязанности**
- **Хронический стресс и неспособность справляться с ним**
- **Эмоциональное, физическое, сексуальное насилие**
- **Непринятие собственной сексуальности**
- **Неуверенность в себе, низкая самооценка**
- **Изолированность, попытка отгородиться от других людей**





Общие шаги к работе с сексуальной зависимостью могут быть следующие:

- Научиться контролировать свою сексуальную активность;
- Проработать травматические события с психологом: научиться устанавливать границы и защищать себя, говорить "да" и "нет", быть в контакте со своими ощущениями и чувствами, понимать, что приятно, а что неприятно;
- Научиться принимать свою сексуальность, свое тело, свои ощущения;
- Восстанавливать способность быть в близких отношениях без страха через работу с психологом;
- Понять, какую потребность закрывает компульсивное сексуальное поведение: