



sulten med årene. Men det er ikke nødvendigvis tilfældet.

– Vi undertrykker vores skyggesider og lyster, hvis de ikke deles af den anden. Desværre ender seksuelle problemer ofte med at være udgangspunktet for generelle konflikter og uoverensstemmelser i parforholdet.

### Undertrykte lyster

Én ting er forskellig appetit på sex i parforholdet, men problemerne kan også opstå, fordi man har forskellige lyster. Ikke bare lyst til forskellige eksperimenter og lege, men grundlæggende forskellige tændingsmønstre. Det kan for eksempel være trangen til ekshibitionisme,

voyeurisme eller fetichisme og mange andre lyster, som er specielle i forhold til det, vi betragter som normalt. Den slags lyster er en grundlæggende del af vores seksualitet, og de kan ikke bare vælges til eller fra, fordi vi finder en partner, der ikke har den samme lyst.

– Man vil typisk have haft fantasier omkring sin lyst allerede som helt ung, men man kan godt have været i stand til at un-

## Personen med den største appetit i et forhold vil være evigt sulten, og de seksuelle tanker kommer til at fylde uforholdsmæssigt meget

dertrykke den i en årrække. Med årene vil trangen blive mere og mere påtrængende, og man føler sig ikke rigtigt tilfredsstillet i sit sexliv. I den situation kan tilstanden også forveksles med sexafhængighed, fordi man vil bruge meget energi på at kredse omkring sine specielle lyster.

Et utilfredsstillende og dårligt fungerende sexliv kan meget vel forveksles med sexafhængighed. I sådan en situation skal man ikke behandles for sexafhængighed, men man skal måske hjælpes til at få et velfungerende sexliv, hvor begge parter får stillet deres lyster.

– Det kan være problematisk at have en stor seksuel appetit eller specielle lyster, men det er ikke sygeligt. Jeg ser en tendens til at sygeliggøre den part, som føler sig seksuelt utilfredsstillet – om det er fordi man har en stor appetit på sex eller specielle lyster. De folk bliver stemplet som

sexafhængige. Lad os i stedet forbeholde diagnoserne til dem, der rent faktisk er syge og acceptere seksualitetens mangfoldighed.

### Flere dømmes

Vivi Hollænder er bekymret for den stigende tendens til at "dømme" flere og flere som sexafhængige:

– I medierne bliver kendte mennesker udråbt til at være sexafhængige, hvis de har mange sidespring – eller de bruger det selv som undskyldning for deres eskapader. Og i klinikken møder jeg mennesker, som selv tror at de er sexafhængige eller hvis partnere mener, at de er sexafhængige.

Men i de fleste tilfælde er der altså tale om forskellige behov og lyster, mener Vivi Hollænder. Nogle af dem har brugt de sites, der på nettet tilbyder at teste, om man er sexafhængig – f.eks. sexhelp.com eller slaa-danmark.dk.

– Fælles for disse sider er, at både spørgsmål og resultater er af meget tvivlsom karakter –

## Det kan være problematisk at have en stor seksuel appetit eller specielle lyster, men det er ikke sygeligt

– og at risikoen for at blive "dømt" som sexafhængig er meget stor. Der er som regel både en religiøs, moralsk og økonomisk interesse i at få folk til at gå i "behandling", der ligger bag, siger Vivi Hollænder. ■

## HVAD ER SEXAFHÆNGIGHED?

En sexafhængig har en tvangspræget adfærd og lider under den evige jagt på det næste "fix". Det er en pinefuld tilstand, der tit har store sociale og personlige omkostninger. Afhængigheden af sex er et udslag af et dybereliggende psykologisk problem, der ikke nødvendigvis har noget med sex at gøre. Den sexafhængige forsøger forgæves at dulme et tomrum og en grundlæggende angst gennem sex.

På Sexologisk Klinik på Rigshospitalet har man listet seks tegn på sexafhængighed op. De skal alle sammen være opfyldt, før man kan stille diagnosen sexafhængighed:

1. Tilstanden skal have varet mere end en måned.
2. Afhængigheden skal være ustyrlig og ukontrollabel.
3. Afhængigheden skal have individuelle, sociale eller arbejdsmæssige konsekvenser.
4. Afhængigheden skal være umættelig, og man bruger mere og mere tid på det.
5. Afhængigheden får personen til at bryde aftaler med sig selv eller andre.
6. Afhængigheden skal være pinefuld.