

*Mis on ja kuidas areneb
seksuaalsus?
Kuidas kujuneb
seksuaalne suundumus
või sõltuvus?
Kuidas
seksuaalsõltuvusest
hoiduda või vabaneda?*

Meego Remmel



Seksuaalsuse seos õnnelikkusega

- Seksuaalsus on õnneliku inimelu potentsiaal, mis väljendub intiim- ja reproduktiivsuhetes*
- Lähedased püsisuhted ja põlvkondade järjekestvus kujundavad inimliku eluloo bioloogilise, psüühilise, sotsiaalse ja igavikulise õnnelikkuse perspektiivi*



Seksuaalne areng ja selle mõjutajad



8-nädalasel lootel (1 gramm) on juba suguelundid silmnähtavalt eristatavad

- Iga inimese seksuaalsed arengut mõjutavad:
 - geneetiline kood (X/Y)
 - geneetiline identiteet (sooline enesemääratlus)
 - sooline roll (kultuuriline nais- või meeskäitumine)
 - seksuaalne orientatsioon (isiklikus arenguloos väljakujunev suundumus)

Seksuaalne areng ja selle mõjutajad

- Varajane või hilinenud murdeiga võib mõjutada:

- enesessesuhtumist
- hinnangut oma kehale
- vastassoo populaarsust
- iseseisvust

- Seksuaalne orientatsioon:

- kannatab seksuaaltraumades
- ei kujune normaalselt välja geneetilise identiteedi või soorolli kritiseerimisel või halvustamisel teiste poolt
- saab häiritud negatiivsete (pere-)eeskujude mõjul

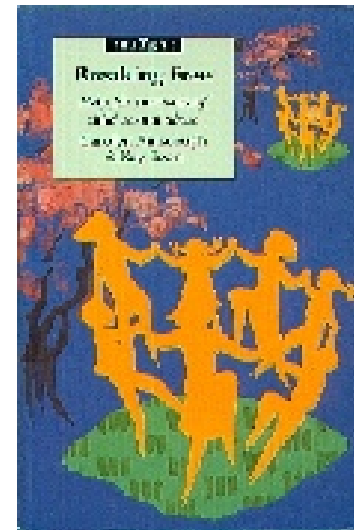
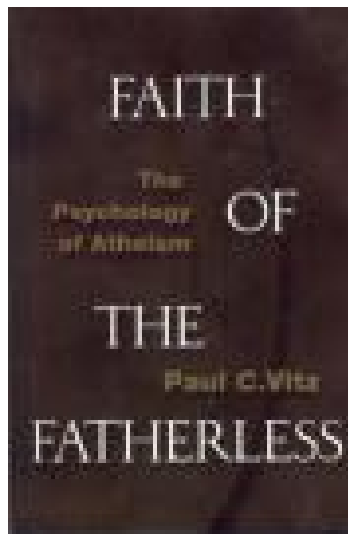
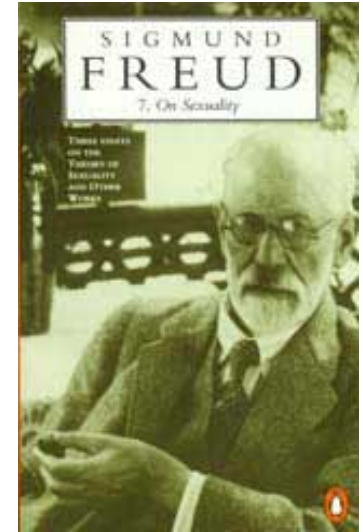


Isa-suhe ja lapse (seksuaalne) areng

- Psühhoanalüütikud: murde-eas (poiss)laps võib „defektiivse isa“ tõttu tõukuda:

- homoseksuaalsetesse suhetesse (Sigmund Freud);
- ateismi (Paul Vitz);
- ebakindla enesehinnanguga arenguteele (Kay Toon).

- Lühidalt: *homod-lesbid ei sünni, vaid pigem kujunevad selleks!*



- Viimastel aastakümnetel on hulk erinevaid uurimusi kinnitanud seoseid armastuseta ja tõrjuva hoiakuga isade ning nende poegade homoseksuaalsete kalduvuste vahel:



berg, & Parks, 1981, *Sexual preference*. Bloomington, IN: Indiana University Press.;
 al., 1962, *Homosexuality: A Psychoanalytic Study*. New York: Basic Books; Braatan &
 1965, Overt and Covert Homosexual Problems Among Male College Students. *Genetic
 Psychology Monographs*, 71, pp. 269-310; Brown, 1963, Homosexuality and Family dynamics.
Jenniger Clinic, 27, pp. 227-232; Evans, 1969, Childhood Parental Relationships of
 Equal Men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(2), pp. 129-135; Freund, K., &
 J, R. 1983, Is The Distant Relationships of Fathers and Homosexual Sons Related To the
 Atypical Preference for Male Partners, Or To The Sons' Atypical; Jonas, 1944, An Objective
 Study of the Personality and Environment in Homosexuality. *Psychinfr~c Quarterly*, 18, pp. 626-
 & Crowne, 1986, Recalled Parent-Child Relations and Need for Approval of Homosexual
 Men. *Archives of Sexual Behavior*, 15(3), pp. 239-246; Nicolosi, 1991, *Reparative
 Therapy of Male Homosexuality*. Northvale, NJ: Aronson; Phelan, 1993, *Adult Male Homosexual's
 Recollection of Parental Actions Toward Them*. Unpublished manuscript; Saghir
 & Robbins, 1973, *Male and Female Homosexuality*. Baltimore, MD: Williams and Wilkings;
 Siegelman, 1974, Parental Backgrounds of Male Homosexuals and Heterosexuals. *Archives of
 Sexual Behavior*, 3(1), pp. 3-18; Snortum, 1969, Family Dynamics and Homosexuality. *Psychological
 Review*, 76(1), pp. 763-770; Socarides, 1978, *Homosexuality*. New York: Jason Aronson; West,
 1959, Parental Figures In the Genesis of Male Homosexuality. *International Journal of Social
 Psychiatry*, 5, pp. 85-97.

- Homoseksuaalsusest on saanud üks kaasaegsemaid isasuhte aseaineid, mille on loonud isa defitsiidiga poegade vajadus isaarmastuse ja usaldusliku mees-mehe suhte järele.

On's (seksuaalsel) sallivusel piirid?

- *Tolerants (Id tolerans 'salliv', 'leplik')* on tehnilises maailmas '*piirmõõtmete vahe*' või '*lubatav hälve*' – on's seksuaalsel vabadusel piire või hälbeid?
- Sallivusel?
- Kus on piirid?
- Hälbed?
- Miks just seal?



Seksuaalse suhtlemise tasandid



- *seksuaalfantaasiad*
- *silmside*
- *kätlemine (käesuudlus)*
- *käsikäes käimine*

- *embused*
- *kallistamine*
- *kestev suudlus*
- *kergelt hellitavad puudutused*
- *tugevalt erootilised puudutused*
- *vastastikune masturbatsioon*
- *oraalne seksuaalsuhe*
- *genitaalne seksuaalakt*

- *seksuaalfantaasiad*
- „*pilkude mäng*“
- *käepuudutused ja käesuudlused*
- *käest või käe alt kinni käimine*
- *embused*
- *kallistamine*
- *kestev suudlus*
- *kergelt hellitavad puudutused*
- *tugevalt erootilised puudutused*
- *vastastikune masturbatsioon*
- *oraalne seksuaalsuhe*
- *genitaalne seksuaalakt*

*Kui kaugele
lubaksid Sa minna
oma emal võõra
mehega flirtides?*



Seksuaalkeemia

- Seksuaalse tegevuse aegu:
 - vabaneb inimajus hulk naudingukemikaale (*endorfiinid, enkefliinid*);
 - võib osa inimesi jääda mõnutunde kemikaalide sõltuvusse, kelle jaoks järgmise seksuaalse naudingu doosi hankimine muutub kinnisideeks;
 - harjub inimese psühhofüsioloogia seksuaalkeemilise sõltuvustundega, vajades üha uusi keemilisi annuseid.



Seksuaalkeemiline sõltuvus võib kujuneda "süütust flirdist"

- 25-aastane abielunaine ei teinud oma abieluvälistest suhetest probleemi. 12-aastase kaksikelu järel avastas ta aga interneti, istudes tihti arvutiekraani ees hommikul kella viieni. Algul suhtles ta meestega kuvari kaudu, siis hakkas ka nendega kohtuma. Lugu lõppes, kui ta järjekordne partner peksis 37-aastase naise rängalt läbi, jättes hotellituppa surema...



Tere! Olen 25aastane ja mul on probleem. Ma olen sõltuvuses seksist ja enese rahuldamisest. Kuigi mul on naine ja me oleme koos elanud 1,5 aastat on sõltuvus järjest süvenenud ja ma tunnen, et mul on abi vaja, kui ma tahan sellest kunagi välja tulla. Enese rahuldamisega olen tegelenud juba üle kümme aasta. Kui ma naisega koos hakkasin elama, lootsin, et enese rahuldamine jääb väiksemaks ja enam ei mõtle niipalju seksi peale. Kuid see on järjest süvenenud ja segab elamist. Enese rahuldamisega tegelen iga päev, paar korda päevas (sama nagu inimene vajab toitu). See on neil päevadel kui naine on kodus ja me omavahel ei seksi. Omavahel oleme nädalas paar korda vahekorras ja naine on sellega rahul. Aga kui naine on tööl, siis tegelen enese rahuldamisega 10-15 korda päevas, iga paari päeva tagant, vahel mitu päeva järjest, oleneb millal naine tööl on. Kui ma ise tööl käin, siis ma näen ka igas naises seksobjekti ja mõtlen ainult seksile ning koju jõudes vaatan internetist porno pilte ja videosi ning rahuldan end samal ajal. Kui ma ennast rahuldan, siis tunnen ma end väga hästi, kuid peale orgasmi tunnen end halvasti ja proovin seksile mitte mõelda, kuid 10 minutit hiljem on kõik endine ja hakkab uuesti pornot vaatama ja ennast rahuldama, kuni naine tuleb töölt koju. Naine ei tea sellest midagi ja ma püüan seda varjata, et ma olen seksist sõltuvuses. Iseloomult olen tagasihoidlik ja olen olnud pikemat aega depressioonis (kaks korda teinud enesetapu katse). Alates 2002. aastast olen otsinud abi psühholoogidelt ja psühhiaatridelt. Kuid ma ei ole kellegile öelnud, et ma olen seksist sõltuvuses, ma ei julge sellest rääkida. Ning olen olnud ka psühhiaatriaiglas ravil. Praegu võtan ma kaheksandat kuud Cipralexi, kuigi ennesetunne on natuke paremaks läinud ja suhtlen inimestega rohkem. Kuid mõtted keerlevad endisell ainult seksi ümber. Kas Eestis on võimalik seksi sõltuvust ravida?

Seksuaalsõltuvuse mõiste ja areng

- Seksuaalsõltuvuse mõiste pärineb psühhiaatria klassiku Sigmund Freudi esseest «*Seksisõltuvus: poliitika või haigus?*» (1898)

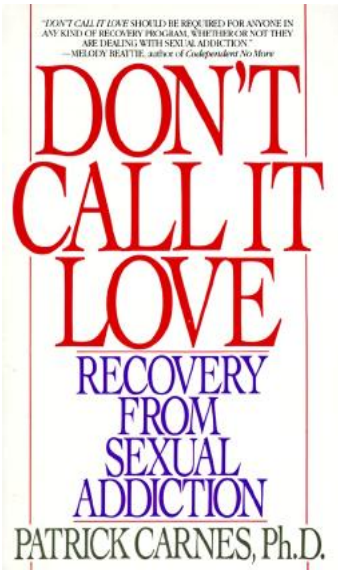


- 21.sajandi alguses räägitakse *seksuaalsõltuvusest* ja *seksisõltlastest* sarnaselt alkoholi-, uimasti-, arvuti-, mängupõrgu- või muu sõltuvusega, mis inimelu orjastab ja laostab

- Psühholoogid ja perenõustajad:
 - seksisõltlastel kaob võime tõelisteks lähisuheteks, purunevad abielu- ja peresuhted;
 - seksuaalsõltuvus võib viia isegi töövõime või töökoha kaotuseni;
 - kontrollimatu seks on ohtlik;
 - seksisõltuvus pole vältimatu;
 - seksuaalsõltlane vajab abi;
 - pääsetee on olemas!



- *Kaasaja psühhiaatria: sõltuvus seksist on sama kahjulik kui sõltuvus keemilistest ainetest*
- Patrick Carnes, tuntumaid seksisõltuvuse uurijaid, nimetab seksuaalsõltuvuse progresseeruvaks vaimuhaiguse vormiks («*Out of Shadows*», 1983):



- *seksisõltuvus algab tavaliselt heteroseksuaalsete suhete, prostituutide kasutamise, pornograafia liigtarbimisega, lõpeb alanenud enesehinnanguga;*
- *seksuaalsõltuvuse süvenedes kaasneb sageli vauajerism (pealtvaatamine), vägistamine ja lapsepilastamine.*

- Carnes'i kriitikud peavad seksuaalsõltuvuseks kontrolli puudumist oma seksuaalkäitumise üle:
 - *seksisõltuvus on välja kujunenud, kui mingi seksuaalkäitumuse vorm omandab inimese tundmuste või stressiga toimetuleku mehhanismide seas ainuvalitseva rolli ehk allutab inimese täielikult seksuaalorjuse meelevalda;*
 - *seksisõltlased kalduvad üle-seksualiseerima teisi inimesi ja olukordi, leides seksuaalseid vihjeid ka kõige süütumates olukordades või märkustes;*
 - *seksisõltlased kirjeldavad oma äärmiselt meeldivat heaolutunnet samalaadselt nagu narkomaanid:*

- *nõudes, et seksisõltlased loobuks kõikidest seksuaaltegevustest, tekivad neil samalaadsed ärajäämanähud nagu kokaiini tarvitamisest loobujal.*
- **Seksuaalsõltuvus pole ühetaoline:**
 - *mõned seksisõltlased on hüperseksuaalsed, otsides intiimsuhet ja orgasmi mitu korda päevas;*
 - *enamik pole hüperseksuaalsed, vaid otsivad ja saavad naudingukogemust pigem eri olukordadest kui seksuaalvahekorrast endast;*
 - *paljud seksuaalsõltlased peavad ihaldatud eufooria saavutamiseks üha riskantsemalt käituma või uusi seksimisviise proovima.*

• **Seksuaalsõltuvuse tunnused Carnes'i järgi:**

- 1. Sa tunned, et sa ei suuda oma käitumist kontrollida.**
- 2. Sa oled teadlik, et sinu käitumisel võivad olla tõsised tagajärjed.**
- 3. Sa tead tagajärgi, aga ei suuda oma tegevust lõpetada.**
- 4. Sa otsid riski.**
- 5. Sa tahad saada paremaks ja oma teguviisist jagu saada ning püüad teha kõike, et end aidata.**
- 6. Sa kasutad seksuaalfantaasiaid oma igapäevaelu probleemidega toimetulekuks.**
- 7. Sa vajad rohkem ja rohkem seksuaalset tegevust, et piisav nauding kätte saada..**
- 8. Sul on suured tujumuutused.**
- 9. Sa plaanid kaua oma seksuaalseid tegevusi, sul kulub palju aega ka nende kahetsemisel.**
- 10. Sa jätab unarusse olulised sotsiaalsed tegevused, et veeta aega hoopis seksi rüpes.**

Seksisõltuvuskäitumise tüübid

- Carnes on tuvastanud 11 seksisõltuvuskäitumise tüüpi
- Tavaliselt on seksisõltlasele korraga rohkem kui üks käitumistüpoloogia:
 - *näiteks seoses pedofiiliaga Tartus tabatud soomlane seksis lastega, samas maksis seksi eest, ihales aga fantaasiaseksi järgi*



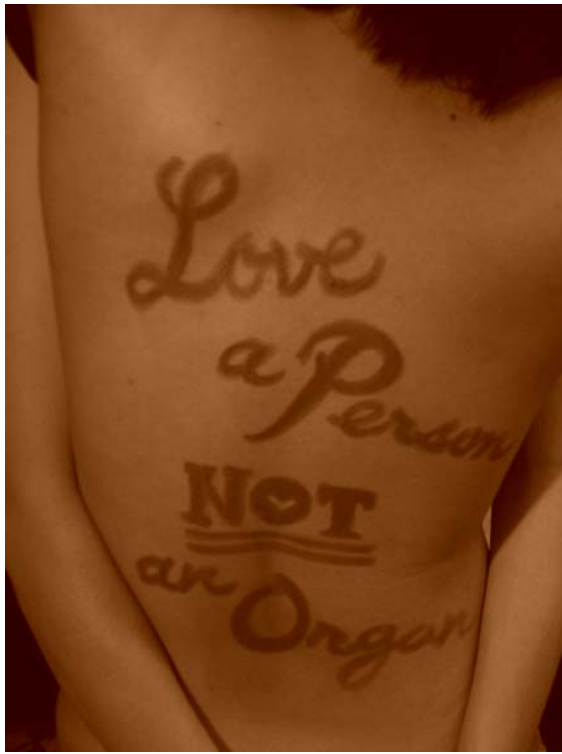
1. *Fantaasiaseks:*

- *himudes elamine, füüsilisest seotusest loobumine, eelistatakse fantaasiaelu ja masturbeerimist*

2. *Võrgutav seks:*

- *abieluvälised afäärid (hetero- või ka homoseksuaalsed), flirtimine ja võrgutav käitumine*





3. Anoniimne seks:

- üheöösuhted, vahekorrad võõrastega

4. Seksi eest maksmine:

- prostituudid, seksitelefoniteenus jmt

5. Seksitasu saamine:

- raha või narkootikumide eest seksimine

6. Vuajeristlik seks:

- striptiisietendustel käimine, majade akendesse piilumine, porno tarbimine ja kolleksioneerimine

7. Ekshibitsionistlik seks:

- *enese alasti näitamine avalikus kohas või kodus või autos, väljakutsuvate riietusesemete kandmine*

8. Pealetükkiv seks:

- *teiste puudutamine ilma loata, võimu kasutades teiste ärakasutamine seksuaalsel eesmärgil*



9. *Sadistlik või masohhistlik seks:*

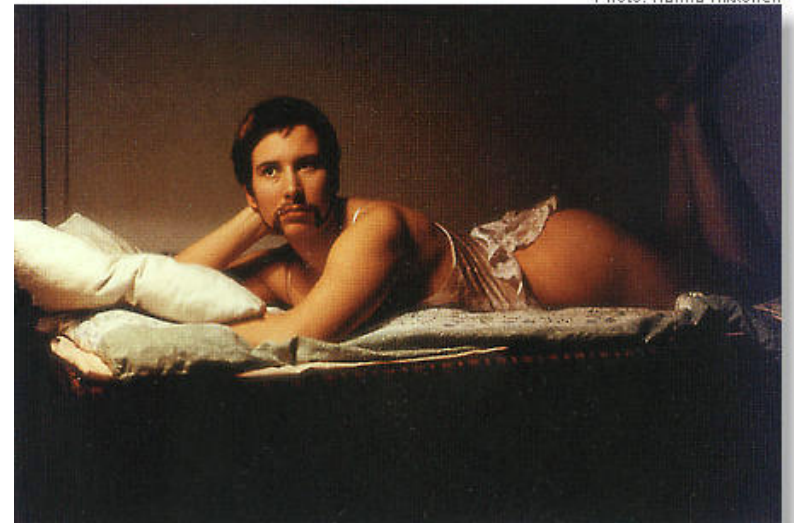
- *valu põhjustamine või valu kannatamine seksuaalse naudingu eesmärgil*

10. *Objektiseks:*

- *masturbeerimine eri objektidega, ümberriietumine seksuaalse naudingu suurendamiseks, fetishite kasutamine, seks loomadega*

11. *Seks lastega:*

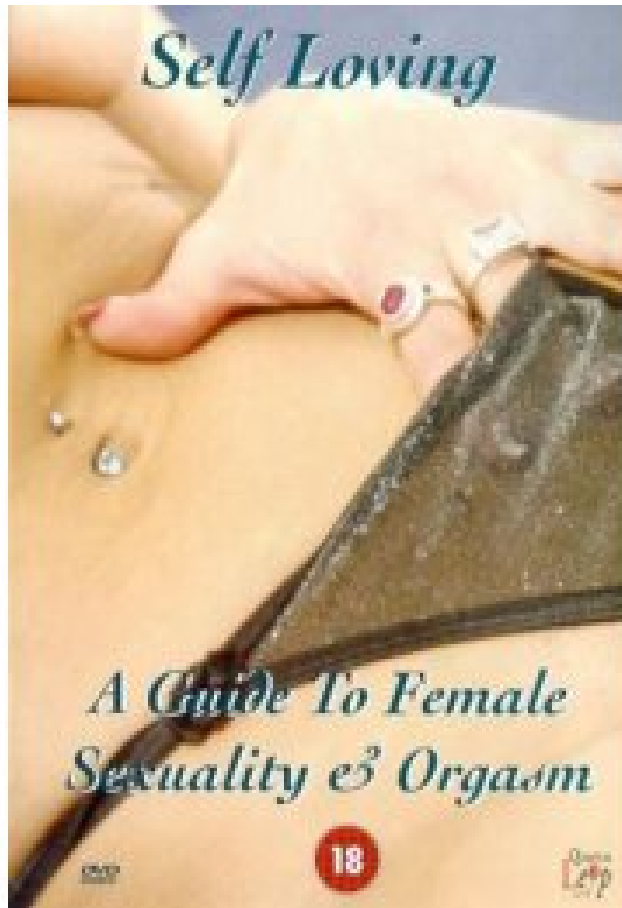
- *laste sundimine seksuaalsetele tegevustele, lasteporno vaatamine*



- Carnes'i pakutu kõrvale võiks liigitada veel rida väärastunud seksuaalse käitumuse sätumusi:
 - *seksuaalsuhe loomadega (zoofiilia)*
 - *seksuaalvahekord surnutega (nekrofiilia)*
 - *jmt*
- Kuivõrd on homoseksuaalsus alternatiivne seksuaalkäitumine, kuivõrd sõltlaslik seksuaalne orientatsioon?



Seksoholismi kujunemislugu



- Sarnaselt alkoholismi ja narkomaania kujunemisele saab ka seksoholism sageli alguse perekondadest, kus vanemad on alkoholi- või seksisõltuvuses või jäänud emotsionaalselt kaugeks
- Carnesi uurimus (1000 in):
 - 82% seksisõltlastest lapsepõlves väärkoheldud

- Seksohoolikul on tüüpilised sõltlase peresuhted:
 - 1/5 seksisõltlastest on naissoost;
 - pereliikmed tunnevad sundi varjata seksisõltlase probleemi;
 - seksohoolikul ja tema pereliikmetel kujunevad välja madal enesehinnang ja suhtlemisraskused;
 - enese ja oma eluloo väärtusetuna tunnetamise kogemusest nähakse väljapääsu seksuaalselt uimastavatesse kogemustesse sukeldumise;
 - 2/3 seksisõltlastest on olnud negatiivseid seksuaalsuse väljaelamise kogemusi (vaadanud pornot, vahetanud partnereid, seksinud avalikus paigas jmt).

- Seksoholismi väljakujunemisel läbitakse tavaliselt eristada 4 erinevat faasi:

1) iseenda või teiste seksuaalsuse allasurumine:

- frigiidsus, impotentsus
- loomuliku seksuaalelu taunimine või sellest hoidumine
- seksuaalne anoreksia
- teiste seksualiseerimine
- masturbatiivsed sundmõtted
- seksuaalfantaasiates elamine
- pornograafiaga tegelemine



2) passiivne seksuaalkäitumine:

- piiritu fantaseerimine
- passiivne pornografeerimine
- *vuajerism*



3) aktiivne seksuaalkäitumine:

- *piiritu masturbeerimine*
- *aktiivne vuajerism või ekshibitsionism*
- *prostituutsiooni või seksitelefoni teenuse tarbimine*
- *järjepidev viibimine interneti seksi-jututubades*
- *erootilise massaaži ja striptiisibaaride külastamine*
- *armuafäärid*

4) aktiivne seksuaalperverssuste või seksuaalkuritegude sooritamine:



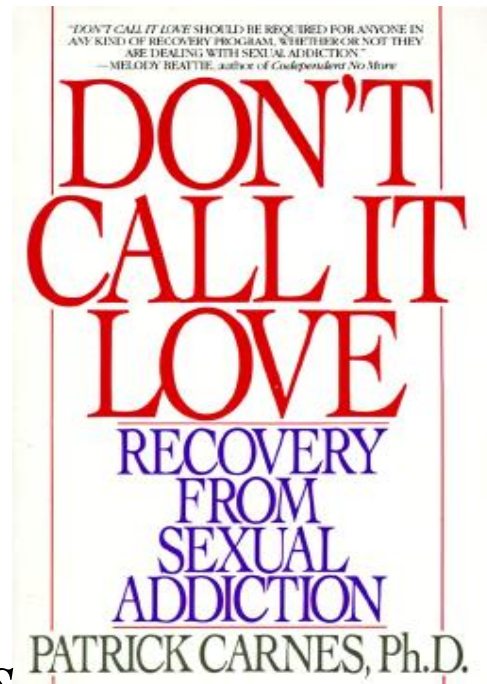
- pedofiilia (lastepilastamine)
- prostitutsioon
- vägistamine
- intsest (verepilastus)
- sadomasohhistlik seks

Seksisõltuvuse tagajärjed ning neist hoidumine/vabanemine?



- 70% sõltlastest on tõsised probleemid suhetes
- 40% on oma partneri üldse kaotanud
- 27% sõltlastest on töö alaseid raskusi
- 40% sõltlastest on olnud soovimatuid rasedusi
- 72% sõltlasi on mõlgutanud peas enesetapumõtteid
- 17% sõltlastest viis oma enesetapumõtted täide...
- 68% sõltlastest on saanud suguhaigusi

- *Seksohoolikut saab ravida, kui ta:*
 - *teadvustab oma sõltuvust seksist tunnistades end seksisõltlaseks;*
 - *otsib professionaalset abi, kuna seksuaalsõltuvus ei kao iseenesest;*
 - *teeb koostööd psühhoterapeutiga, kes on pädev pakkuma sobivat ravi ja professionaalset nõuannet;*
- Nii sekulaarsete seksuaalterapeutide kui ka kristlike pastoraalterapeutide sõnul on seksuaalelu tervis taastatav!



Terve seksuaalelu taastamine: inimlik või jumalik?

- «*Seksuaalsõltuvusega indiviid on ravitud siis, kui ta sobitab oma seksuaalsuse kultuuri poolt sanktsioneeritud vormi, nagu on pikaajaline suhe, kus on emotsionaalne intiimsus ja seksuaalne vastastikkus,*» kirjeldavad sekulaarsed seksuaalsõltuvuse terapeutid - *Apt ja Hubert (1995)* - seksuaalselt «tervet» inimest.
- Kristlikud seksuaalsõltlasi ravivad organisatsioonid on välja töötanud 12-astmelise vabastus-programmi, mille abil paljud inimesed sõltuvusest vabanevad. Samas on ka juhtumeid, kus inimene vabaneb sõltuvusest korrapealt palve läbi, aga ka juhtumeid, kus ükski programm ei tee imet, küll aga jätkuv pühitsus- ja pühendumisprotsess Jumala ja inimarmastuses.

Piibel ja seksuaalsõltuvused

- Piibel räägib - nii Vanas Testamendis (vt näiteks Õp 5) kui Uues Testamendis (1Kr 6:9-11, Tt 3:3-8) - seksuaalsõltuvusest kui patust, mis lahutab inimese Jumala osadusest ja viimselt ka Jumala riigist, kuid mis allub usu läbi Jeesuse Kristuse päästvale lunastusele ja Püha Vaimu elumuutvale väele:
 - *"Või te ei tea, et ülekohtused ei päri Jumala riiki? Ärge eksige: ei kõlvatud ega ebajumalateenijad, ei abielurikkujad ega lõbupoisid ega meestepilastajad, ei vargad ega ahned, ei joodikud ega pilkajad ega riisujad päri Jumala riiki! Ja sellised olid mõned teiegi seast. Kuid teie olete puhtaks pestud, te olete pühitsetud, te olete õigeks tehtud Issanda Jeesuse Kristuse nimes ja meie Jumala Vaimus."* (1Kr 6:9-11)

- Jeesus õpetas, et seksuaalsõltuvuseni võib viia kasvõi üksainus pilguheit (Mt 5:27-30). Samas annab ta seksuaalsõltlasele armu ja lootust elada täiesti uut elu ega teha enam pattu (Jh 8:11).
- Seksuaalsõltlastega, olgu seestunute, prostituutide või muul moel seotud patustega suheldes, tõi ta nende ellu muutuse: naine, kel oli olnud 5 meest ja elas lisaks sellele veel kuuendaga vabaabielu, sai Jeesusega kohtudes uue elu (Jh 4).

- Nii muutused ja võivad jätkuvalt muutuda seksuaalsõltlaste elud Jumala Vaimu ja koguduseihu terapeutilises osaduskonnas:
 - *"Meiegi olime kord ju arutud, sõnakuulmatud, eksijad, orjates mitmesuguseid himusid ja lõbusid, elades kurjuses ja kadeduses, olime vihaalused ja vihkasime üksteist. Kui aga Jumala, meie Päästja heldus ja inimesearmastus ilmus, siis ta päästis meid - mitte õiguse tegude tõttu, mida meie nagu oleksime teinud, vaid oma halastust mööda, uuestisünni pesemise ja Püha Vaimu uuendamise kaudu. Seda Vaimu on ta meie peale ohtralt valanud Jeesuse Kristuse, meie Päästja läbi, et meie, tema armust õigeks saanud, oleksime igavese elu pärijaiks lootuse põhjal. See sõna on ustav ning ma tahan, et sa neid asju tõsiselt rõhutaksid, et need, kes on hakanud Jumalat uskuma, oleksid hoolsad tegema häid tegusid. See on hea ja inimestele kasulik."* (Tt 3:3-8)

12 sammu kristlikul tervendusteel:

- 1. Me tunnistasime, et olime võimetud piiritu seksuaalkäitumise üle – kuna meie elud olid muutunud juhitamatuks/hallatamatuks.*
- 2. Jõudsime usuni, et vaid meist kõrgem Vägi suudab meie terve-olemise taastada.*
- 3. Tegime otsuse pöörduda oma tahte ja eluga Jumala hoole alla parimas Jumalast arusaamises.*
- 4. Teostasime iseeneses uuriva ja kartmatu kõlbelise vaatluse.*

12 sammu kristlikul tervendusteel:

- 5. Tunnistasime Jumalale, iseendale ning kaasinimesele oma eksimuste täpset olemust.*
- 6. Olime täielikult valmis, et Jumal kõrvaldaks kõik meie puudulikud isiksuse- ja käitumisjooned.*
- 7. Palusime alandlikult, et Jumal kaotaks ära meie puudused.*
- 8. Tegime nimekirja kõigist inimestest, keda olime haavanud, olles valmis selle neile kõigile heastama.*
- 9. Hüvitasime otseselt kõik kõigile kõikjal, kus vähegi võimalik, välja arvatud juhul, kui sellega kaasnenuks nende või teiste inimeste haavamine.*

12 sammu kristlikul tervendusteel:

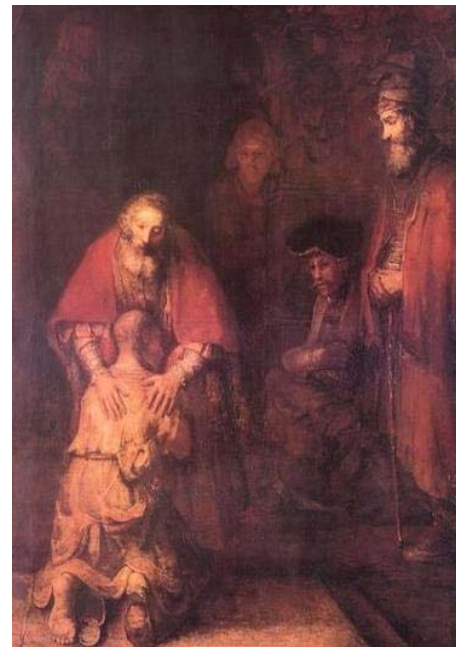
10. Jätkasime enesevaatluse teostamist, eksides aga tunnistasime seda julgelt.

11. Otsisime palve- ja mõtetegevuse võimalust parandada oma teadlikku kontakti Jumalaga vastavalt meie parimale arusaamisele Jumalast, paludes endile ainuüksi Jumala tahte tunnetust ja väge selle teostamiseks.

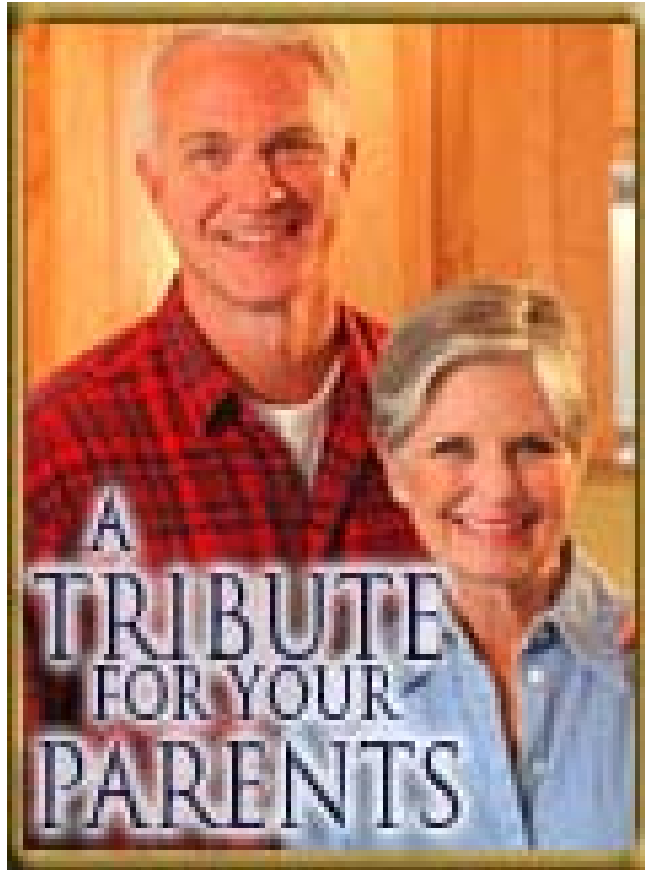
12. Olles nende sammude tulemusel vaimulikult ärganud püüdsime seda sõnumit edastada teistele ning praktiseerida neid põhimõtteid kõigis oma elu valdkondades.

Seksisõltuvusest hoidumise ja vabanemise tee:

- 1) seksuaalsõltuvuse kui probleemi teadvustamine ja/või omaksvõtt;
- 2) „terapeutilise kogukonna“ leidmine koos tervete seksuaaleluliste eeskujudega;
- 3) uute, tervete seksuaalsuhete või omaenda uue seksuaalse identiteedi määratlemine.



Minevikuhaavadest tervenemine



"Austa oma isa ja ema," see on esimene käsusõna töötusega, "et su käsi käiks hästi ja sa elaksid kaua maa peal!" Ja teie, isad, ärge ärritage oma lapsi vihale, vaid kasvatage neid juhatamise ja manitsemisega Issanda tahte järgi!

(Ef 6:2-4)

