

Seksa kalpinātie (2)



Kas gan var sagādāt lielāku baudu nekā nebeidzami seksuālie piedzīvojumi – iztēlē, interneta vidē, ar un bez partnera – tā sākumā šķiet ne vienam vien. Taču ar laiku šāda apmierinājuma gūšana kļūst gluži kā kārtējā deva narkomānam. Sajūtas notrulinās, eiforija mazinās, attiecības izjūk. Paliek tikai seksuāla atkarība.

...Vēlā vakarā dodoties uz seksuāli atkarīgo tikšanās vietu, esmu iedomājusies, ka ieraudzīšu iznesīgus donžuānus, kuri bieži maina sievietes un ielaižas vairākās mīlas dēkās vienlaikus, nekādi nespējot gūt piesātinājumu. Mani sagaida gluži parasts vīrietis – slaidis, garš, ap gadiem četrdesmit. Ieejot vāji apgaismotā kāpņu telpā, **Māris*** saka: “Brīdināju citus, ka atnāksiet un šī būs atklāta sapulce. Tādēļ, iespējams, būs mazāk cilvēku nekā parasti.”

Pamazām sarodas arī pārējie – trīs jauni vīrieši, sieviete un kungs ap gadiem piecdesmit sešdesmit. Draudzīgi sasveicinās, uzvāra sev tēju un sasēžas ap masīvu koka galdu. Anonīmo seksuāli atkarīgo atbalsta grupa pastāv jau astoņus gadus, sapulces var notikt, pateicoties pašu dalībnieku ziedojumiem. Arī šoreiz katrs uz galda atstāj divdesmit, piecdesmit santīmus vai latu.

Pēc tam katrs vaļširdīgi stāsta par iepriekšējā nedēļā piedzīvoto, ikreiz sākot ar vārdiem: “Mani sauc ..., esmu seksuāli atkarīgais.”

Atkarīgie sāk ar īsu kopīgu lūgšanu. Grupa ievēro kristietības principus, taču nav obligāti jātic Dievam, lai kļūtu par tās biedru. Kamēr citi lūdz, var paklusēt. Pēc tam katrs vaļširdīgi stāsta par iepriekšējā nedēļā piedzīvoto, ikreiz sākot ar vārdiem: “Mani sauc ..., esmu seksuāli atkarīgais.”

Lielākā daļa pārlietu aizrāvusies ar pornogrāfiju un masturbēšanu. Šī ir visbiežāk sastopamā seksuālā atkarība, jo apmierināt dzimumtieksmi, internetā skatoties neķītras filmiņas un attēlus, ir visvieglāk.

Vairākums klātesošo ir precējušies vai dzīvo ar kādu kopā. Dažas otrās pusītes par sava vīrieša vājību un centieniem atveseļoties zina, citas, iespējams, pat nenojauš.

Paverdzina pornogrāfija un uzmācīgās fantāzijas

Nu jau astoņus gadus **Arnis**, runīgs, taču nedaudz bikls, simpātisks gaišmatains vīrietis, kuram mazliet pāri trīsdesmit, ir skaidrā. Proti, ne reizi nav ķēries pie pašapmierināšanās, taču kārdinājums joprojām mēdz rasties.

“Masturbēšanu atklāju, kad man bija sešpadsmit. Drīz sāku izmantot pornogrāfiskus attēlus, lai fantazētu un uzbudinātos. Aptuveni gada laikā onanēšana ieņēma galveno lomu dzīvē. Man vajadzēja to darīt vairākas reizes dienā – starpbrīžos un dažkārt stundu laikā skolas tualetē, pirms sporta stundas ilgāk uzkavējoties ģērbtuvē, pa ceļam uz mājām dzelzceļa stacijas atējā, pirms tam kioskā izšķirstot vīriešu žurnālus. Pašapmierināšanās bija svarīgāka par mājasdarbu pildīšanu, gatavošanos eksāmeniem, draugiem. Izjutu to kā traucējošu, taču pārstāt nespēju. Reiz nolēmu, ka centīšos vismaz nedēļu atturēties. Vilku istabā uz sienas svītriņas – cik ilgi tā spēju. Jau trešajā dienā norāvos, taču svītriņu uzzīmēju, cenzdamies sev iestāstīt, ka nemaz tik traki ar mani nav.

Nu jau astoņus gadus Arnis, runīgs, taču nedaudz bikls, simpātisks gaišmatains vīrietis, kuram mazliet pāri trīsdesmit, ir skaidrā. Proti,

ne reizi nav ķeries pie pašapmierināšanās, taču kārdinājums joprojām mēdz rasties.

Apprecējos ar cerību – ja līdzās būs sieviete, pašapmierināties nevajadzēs. Tomēr nekas nemainījās. Aizvien biežāk ilgāk paliku darbā, aizbildinoties, ka ļoti daudz jāstrādā. Kad kolēģi bija prom, skatījos internetā pornogrāfiju un masturbēju. Tā līdz trijiem četriem naktī. Nākamajā dienā jutos neizgulējies, netiku galā ar darbiem.

Cieta attiecības ar sievu, jo biežā onanēšana izraisīja potences problēmas. Turklāt, nepārtraukti redzot nogrimētās skaistules virtuālajā vidē, pieauga prasības pret dzīvesbiedri. Uzspiedu, lai valkā īsākus svārkus un kurpes ar augstākiem papēžiem, lieto vairāk kosmētikas. Mudināju iet uz vingrošanas zāli, jo augums varētu būt slaidāks. Viņa ļoti pārdzīvoja, taču centās izdabāt.

Nezinu, vai pats būtu sapratis, ka jāmeklē palīdzība. Kad sieva bija mani vairākkārt pieķērusi masturbējot un kādudien sāka kravāt mantas, skaidri apjautu, ka ģimene jūk ārā. Sēdēju uz grīdas un raudāju, gatavs darīt jebko, lai tikai viņa paliktu.”

“Sešas reizes esmu mēģinājusi veidot ģimeni, taču tā arī neesmu spējusi ar kādu nodzīvot kopā ilgāk par diviem gadiem. Viss fantāziju dēļ,” saka Daiga. Viņai ir tuvu četrdesmit, blondi mati un šķelmīgs skatiens. Runā maza bērna balsī, dzidrā kā zvaniņš, un bieži smejas.

“Fiziski nevienu dzīvesbiedru neesmu krāpusi, taču mīlējoties bieži iztēlojos, ka esmu kopā ar kādu citu – vīra labāko draugu, kolēģi, autobusā vai uz ielas redzētu izskatīgu svešinieku. Skatos mākslas filmu, tur divi mīlējas, un iztēlē esmu tās sievietes vietā. Pēc tam pati sevi apmierināju vai pavadināju vīru, iedomājoties, ka viņš ir tikko redzētais aktieris. Arī realitātē bieži koķetēju ar citiem. Tālāk par glāstiem un skūpstiem gan nekad negāju.

Attiecību sākumos, pāris mēnešus, fantāzijas radās samērā reti, vēlāk – aizvien biežāk un kļuva uzmācīgā, neatvairāmas. Beigās sekā laikā vienmēr iztēlē atrados cita vīrieša skavās, tādēļ izvēlējos pārtraukt attiecības.

Parasti aptuveni pēc mēneša bez reālas mīlēšanās dzīve pārvērtās par murgu, jo fantāzijas izraisīja teju katrs stiprā dzimuma pārstāvis. Pie mana galda pienāk priekšnieks un atrotī krekla piedurknes, skatienam atklājot spalvainos apakšdelmus. Acumirkli sāku iztēloties, kāds viņš izskatās kails, kā mēs nodarbojamies ar seksu.

Bieži vien devos uz kādu klubu vai krodziņu, iedzēru pāris glāzītes un sāku koķetēt. Nākamajā rītā pamodos kāda gultā. Vīrietis man vairs nebija vajadzīgs, devos prom. Kaut biju dabūjusi, ko vēlējos, jutos slikti. Bija kauns, mocījies pašpārmētos, jo tas nešķita pareizi. Tomēr atkarība bija spēcīgāka par mani, jau nākamajā vakarā dzina atkārtot to pašu. Un tā vairākus pēc kārtas, ikreiz no rīta atpopties blakus kādam citam un jūtoties netīra.”

Virtuālās meitenes aizstāj sievu

Seksuālajai atkarībai, tāpat kā daudzām citām, ir tendence progresēt. Alkoholiķim gribas arvien lielāku devu, seksuāli atkarīgajam – aizvien biežāku apmierinājuma gūšanu vai spēcīgākus iespaidus.

Visvaldis, kungs solīdos gados, pornovidē ieslīdzis tik ļoti, ka ar grūtībām ieradies uz sapulci. Izskatās sašļucis, balss ir zema un smagnēja, acis dziļi iekritušas. “Tieksme pēc pornogrāfijas un masturbēšanas, pašam to nemanot, pamazām kā tāds vīruss inficējusi un sagandējusi visu dzīvi. Agrāk ieplānoju: šodien man būs sekss ar sievu, rīt rakāšos internetā un pašapmierināšos. Kādudien atskārtu, ka tuvības ar sievu nav bijis jau gadu.

Tieksme pēc pornogrāfijas un masturbēšanas, pašam to nemanot, pamazām kā tāds vīruss inficējusi un sagandējusi visu dzīvi. Agrāk ieplānoju: šodien man būs sekss ar sievu, rīt rakāšos internetā un pašapmierināšos. Kādudien atskārtu, ka tuvības ar sievu nav bijis jau gadu.

Nespēju iziet no mājas, ja vismaz stundu neesmu nosēdējis pie datora. Ir iekšējs nemiers, tāpat kā alkoholiķim vajag salāpīties. Brīvdienās klejoju pa pornogrāfiska satura vietnēm no sešiem rītā līdz pusdienlaikam. Dažkārt visu dienu. Svētdienas vakarā attopos: neesmu neko izdarījis, aizmirsis par sievieti solīto. Jūtos šausmīgi. Tagad internetā sēžu stundām ilgi, taču nekas vairs nešķiet uzbudinošs. Nezinu, ko īsti meklēju. O, šī filma varētu būt laba! Samaksāju naudu, lejuplādēju, sāku skatīties – nē, tas nav tas! Un atkal meklēju. Tā tas turpinās dienām. Kad dzimumtieksme plūst pāri malām, nodaru to lietu, taču īpašu baudu tas nesagādā.”

Māris, meklējot aizvien spēcīgākus stimulus, savulaik nonācis līdz bērnu pornogrāfijai. Nezina, kā tas beigtos, ja nebūtu meklējis palīdzību. Neremdināmās tieksmes dēļ zaudējis ģimeni un vairākas darbavietas. Aizgājis pats, esot pilnīgi pārliecināts: sieviete nav īstā, vairs neuzbudina; darbs ir nejēdzīgs, jo prasa pārāk daudz laika. Pašlaik, pateicoties septiņiem gadiem Anonīmo seksuāli atkarīgo atbalsta grupā, Māris turas uz strīpas. “Manu iztēli varēja ierosināt jebkas. Šķietami nevainīga fotogrāfija žurnālā – atkailināts meitenes plecs, reklāma ar smailpapēžu korpēs tērptām kājām – uzjundīja seksuālas fantāzijas. Pirmajā brīdī tās apspiedu, bet pēc laika vienmēr sameklēju to preses izdevumu un masturbēju. Kamēr nebiju to izdarījis, neatšķirtais žurnāls visu laiku pievilka domas kā magnēts. Lai nerastos lieks kārdinājums, lasu tikai biznesa laikrakstus, bet, ejot uz kino, internetā atrodu informāciju, vai filmu var skatīties bērni un tajā nav erotisku ainu.”

Jaunpienācējs apvienībā Ģirts atkarībā iestīdzis tik dziļi, ka ikvienu sievieti uzlūko kā seksuālu objektu.

“Man ir vienalga, jauna vai veca, skaista vai ne tik izskatīga, galvenais ir apmierināt dzimumtieksmi un izlādēt uzkrājušās emocijas – dusmas vai stresu. Esmu izmantojis arī prostitūtu pakalpojumus, jo tas ir visvieglāk. Tīri tehniska lieta, izpaliek sajūta, ka nodaru pāri.”

Augsts libido vai atkarība?

Viens vēlas dzimumaktu reizi nedēļā, cits – divus trīs dienā. Abos gadījumos tas ir normāli un nebūt neliecina par seksuālu atkarību, skaidro psihoterapeits **Aivis Dombrovskis**. Par to pamats runāt, ja, negūstot gribēto, sākas abstinences sindroms jeb tā dēvētās lomkas – iekšēja trauksme, nespēja rast sev vietu, grūtības koncentrēties un domāt par kaut ko citu. Ilgstoši neapmierinot tieksmi, var just pat fiziskus simptomus – sākas roku trīce un svīšana. Piedzīvojot šīs mokošās sajūtas, atkarīgais ir gatavs izmantot jebkuru situāciju un veidu, lai gūtu apmierinājumu. Nespēj rast mieru, kamēr tas nav izdarīts. Psihologi gan vēl nav vienojušies, vai to pilnā mērā var saukt par atkarību tās klasiskajā izpratnē, kādā to lieto psihiatrijā.

Protams, ja ilgstoši nav tuvības, arī vesels cilvēks izjūt zināmu spriedzi un neapmierinātību. Tas ir dabiski, un šīs izjūtas nav ne uz pusi tik intensīvas un traucējošas.

Seksuāla atkarība ir apmātība ar seksu. Ja to nevar dabūt, tās paverdzinātais dzimumtieksmi apmierina citādi, piemēram masturbējot. Ja porno skatīšanās internetā ar laiku pilnīgi aizstāj dzimumdzīvi, ir runa par ko citu, proti, atkarību no pornogrāfijas. Taču nav vērts strīdēties par termina lietojumu, jo abos gadījumos tā ir nopietna problēma, atzīst psihoterapeits.

Atkarības pamatā bieži vien ir neprasme tikt galā ar stresa situācijām un smagām emocijām. Tiklīdz rodas kādas grūtības, atkarīgais izmanto savdabīgu paš aizsardzības un aizbēgšanas veidu – strausa taktiku. Proti, nevis risina problēmu, bet nomierina sevi, nodarbojoties ar seksu vai masturbējot. Līdzīgi kā alkoholiķis sarežģījumus slīcina glāzītē. Sasniedzot kulmināciju, pārņem labsajūta un problēma uz mirkli attālinās. Taču, atgriežoties realitātē, tā nekur nav zudusi, stresa līmenis atkal paaugstinās, tādēļ nepieciešams to darīt atkal un atkal.

Tam saknes bieži vien meklējamas ģimenē. Arnis stāsta: “Mans tēvs nekad nerunāja par jūtām, neraudāja, nebija bēdīgs. Dzīvoja ar pārlicību – īstiem večiem nekad nesāp. Vienmēr ārēji stiprs kā klints. Taču man radās sāpīgas jūtas, nezināju, kur tās likt. Bija kauns par savu vājumu. Atklāju, ka tās atkāpjas pašapmierinoties.”

Izjutot orgasmu, ķermenī izdalās endorfīni – vielas, kas nodrošina labsajūtu. Bieži vien atkarīgais neprot to gūt citā veidā. “Nespēju izturēt pelēkas, vienmuļas dienas, rutīnu, křītu panikā, ja nekas nenotiek. Agrāk meklēju dzīvei krāsas, lietojot narkotikas, alkoholu, spēlējot azartspēles, iesaistoties dēkās vai pašapmierinoties. Ilgākais laiks skaidrā man bijušas septiņdesmit divas dienas, tomēr esmu iemācījies, ka ir forši ar mīļoto vairākas stundas sēdēt kafejnīcā un vienkārši sarunāties, izgaršot ēdienu, nevis vienā rāvienā norīt, aiziet uz teātri vai kino, sportot. Vēl nesen man tam

visam nebija ne laika, ne vēlēšanās, pastāvīgi bija kaut kur jāskrien, nevarēju nosēdēt mierā,” tā Jānis.

Reizēm cēlonis biežai partneru maiņai vai grimšanai fantāziju pasaulē ir nespēja atklāti runāt par savām seksuālajām vēlmēm. Viens iesaistās aizvien jaunās dēkās, cerot beidzot atrast partneri, kura uzvedība gultā būs atbilstoša viņa fantāzijām.

Reizēm cēlonis biežai partneru maiņai vai grimšanai fantāziju pasaulē ir nespēja atklāti runāt par savām seksuālajām vēlmēm. Viens iesaistās aizvien jaunās dēkās, cerot beidzot atrast partneri, kura uzvedība gultā būs atbilstoša viņa fantāzijām. Cits izspēlē vēlamo scenāriju iztēlē, pats sevi apmierinot. Lai gūtu baudu un seksuālajās attiecībās neiezagos rutīna, tās pastāvīgi ir jākopj, kopīgi izrunājot, kas patīk un kas ne. Neviens nespēj uzminēt otra vēlmes, kaut, iespējams, tās labprāt īstenotu, iesaka psihoterapeits.

Atklāties traucē kauns un bailes: ja nu partnere nesapratīs, uzskatīs iegribu par nepieņemamu, smieklīgu vai perversu. Iespējams, mazotnē audzināšana bijusi pārlietu puritāniska, ģimenē valdījuši izkropļoti priekšstati un stereotipi par dzimumattiecībām.

Dažs pamet partnerus citu pēc cita, neapzinoties, ka patiesībā bēg pats no sevis. Izveidot emocionāli tuvas attiecības un justies labi mīlējoties traucē mazvērtības kompleksi, nespēja pieņemt savu ķermeni tādu, kāds tas ir. Cits zema pašvērtējuma dēļ cenšas sevi apliecināt seksuālajā jomā: pavedina aizvien jaunus upurus, ielaižas vairākās dēkās vienlaikus. Tā cenšas uzspodrināt savu paštēlu: varu, esmu pietiekami labs.

Aizraušanās ar masturbēšanu var liecināt arī par narcismu: mīlu tikai sevi un vienīgais protu sevi pareizi apmierināt.

Visus atkarīgos vieno tas, ka viņi nejūtas laimīgi.

Kā atbrīvoties no apmātības

Seksuāli atkarīgie gluži kā anonīmie alkoholiķi savu problēmu risina ar divpadsmit soļu programmas palīdzību. Mērķis ir nevis dzīve celibātā, bet gan veselīga seksualitāte. Katrs pats nosaka, no kādām seksuālajām darbībām vēlas atturēties. Vienam tā ir pornogrāfijas skatīšanās un masturbēšana, citam – bieža partneru maiņa. Bet, piemēram, Jānis kļuvis par kristieti un strikti apņēmis izvairīties no seksa, kamēr nav atveseļojies un apprecējies ar mīļoto sievieti. Kā pats skaidro, viņam pagaidām ne tikai pašapmierināšanās, bet arī dzimumakts kalpo kā aizbēgšana, palīgs negatīvo emociju izlādēšanai, taču gribētu izjust patiesu intīmu tuvību.

Atkarīgais bieži jūtas vientuļš, pārlicināts, ka vienīgajam ir šāda problēma, kuru nēsā sevī kā milzu noslēpumu. Ir kauns un bailes par to kādam stāstīt, tādēļ norobežojas no visiem – otras pusītes, bērniem, tuviniekiem, draugiem un kolēģiem.

Atkarīgais bieži jūtas vientuļš, pārlicināts, ka vienīgajam ir šāda problēma, kuru nēsā sevī kā milzu noslēpumu. Ir kauns un bailes par to kādam stāstīt, tādēļ norobežojas no visiem – otras pusītes, bērniem, tuviniekiem, draugiem un kolēģiem. Atbalsta grupā ir iespēja sastapt sev līdzīgos, justies saprastam un pieņemtam, uzzināt, kā citi ar to tikuši galā, un rast ticību saviem spēkiem. Viņi tiekas sapulcēs, bet pārējā laikā sazvanās. Katram ir savs aizbildnis – pieredzējis dalībnieks, kurš ir vairākus soļus priekšā. Ja rodas nepārvarams kārdinājums atkal ķerties pie netikuma, var zvanīt viņam kaut nakts laikā.

Lai pretotos atkarībai, izmanto dažādus instrumentus – sarunas, literatūras studēšanu, lūgšanu un meditāciju. Piemēram, Arnim palīdz dienasgrāmatas rakstīšana. Kad jūtas satraukts, izklāsta savas izjūtas uz papīra un cenšas izprast to cēloni. Agrāk šādā mirklī būtu sevi mierinājis masturbējot.

Vienatnē uzveikt atkarību ir gandrīz neiespējami, jo ir tik viegli sev samelot: izdarīšu to vēl pēdējo reizi (un tā katru reizi); nemaz nav tik traki, man vienkārši ir paaugstināta seksualitāte. Tādēļ ieteicams apmeklēt psihoterapeitu, kurš palīdzēs ieraudzīt reālo situāciju, saprast maldīgos uzskatus, aizrakties līdz problēmas cēlonim un atbrīvoties no negatīvajām emocijām.

Teju katrā psihoterapijas virzienā ir savs skatījums uz šo problēmu. Pēc ģimenes sistēmterapijas ieskata, kuru pārstāv Aivis Dombrovskis, seksuālās atkarības cēlonis meklējams dzimtā, un, kamēr nav novērsts, tā tiek pārmantota no paaudzes paaudzē. Iespējams, kāds sencis piedzīvojis aizliegto mīlestību. Piemēram, mācītājs iekārojis kalponi, taču iespējas ļauties tuvībai bijušas ierobežotas, pāri visam kauns un vainas izjūta par to. Seksuālā tieksme un negatīvās izjūtas bijušas tik spēcīgas, ka iegūlušas dzimtas kolektīvajā zemapziņā un neapzināti nodotas nākamajām paaudzēm. No tām iespējams atbrīvoties, speciālā darba grupā iejūtoties senča tēlā un meklējot risinājumu situācijai, kas notikusi dzimtā.

Stiprināt attiecības ar partneri var palīdzēt dao seksta tehnikas apgūšana. Tā ļauj paildzināt dzimumaktu un arī vīrietim gūt vairākus orgasmus pēc kārtas, kontrolējot sēklas ejakulāciju un ne- zaudējot erekciju.

No atkarības var atsvabināt hipnoze, kuras laikā iedveš riebumu pret traucējošo seksuālo apmātību. Arī pašsugestija, proti, apzināta sevis noskaņošana un stiprināšana, bieži atkārtojot brīvi izvēlētu frāzi: man tas nav vajadzīgs; esmu atmetis šo paradumu uz visu mūžu; bez sievietes (vīrieša) dzimumakts nav pilnvērtīgs; man tas riebjas. Jāielāgo vien tas, ka noliegumu ilgstoši nedrīkst izmantot, citādi pasliktinās pašsajūta un rodas kārdinājums sevi mierināt, atkal ķeroties pie netikuma.

Ik pa laikam nepieciešams uzmundrinājums: jau veselu dienu esmu atkarību uzvarējis; es vēlējos to izdarīt un izdarīju. Tas palīdz izturēt. Tomēr abas šīs metodes tikai bloķē nepārvaramo tieksmi, nenovēršot cēloni. Bieži vien, atbrīvojies no šīs, cilvēks ieslīgst citā atkarībā, brīdina psihoterapeits.

* Visu rakstā minēto personu vārdi ir mainīti.

Svarīgi zināt!

Anonīmo seksuāli atkarīgo mājaslapa – www.asa.org.lv.