

Νους υγιής εν σώματι υγιεί

Health

Σεξουαλική ανορεξία: Αδιαφορία ή αρρώστια;

Τι συμβαίνει όταν κανείς ζει σε έναν κόσμο όπου βομβαρδίζεται από εικόνες και πληροφορίες για σεξουαλικά πρότυπα και συμπεριφορές, έχει έναν μόνιμο δεσμό κι ένα σώμα για το οποίο πρέπει να μεριμνήσει, ντύνοντας το κατάλληλα και υιοθετώντας κανονική συμπεριφορά, αλλά δεν έχει την παραμικρή όρεξη ν' αντιμετωπίσει την ιδέα του σεξ;

Η απάντηση είναι ότι αυτό το άτομο υποφέρει σιωπηλά, αναλώνεται στο φόβο του για τη σεξουαλική ευχαρίστηση και τρέμει από φόβο και σεξουαλική αμφιβολία. Το όνομα αυτού του προβλήματος; Σεξουαλική ανορεξία.

Τι ακριβώς δεν είναι σεξουαλική ανορεξία

Πολλά άτομα νιώθουν παράξενα με τη σύγχρονη κουλτούρα που προάγει το σεξ αλλά όχι απαραίτητα και τη σεξουαλικότητα. Σύμφωνα με τον Δρ. Carnes, ειδικό σε αυτό το θέμα, αυτά τα άτομα δεν βιώνουν κάποια αναστολή της σεξουαλικής τους επιθυμίας, αν και συχνά χαρακτηρίζονται από αφέλεια, αθωότητα, ή και προκατάληψη εναντίον του σεξ. Παρόλα αυτά, δεν έχουν κάποια διαταραχή της σεξουαλικής τους ζωής που να εντοπίζεται σε φυσιολογικά προβλήματα.

Τα άτομα αυτά δεν είναι ψυχρά κι αδιάφορα, αν και αυτή η στρατηγική αποτελεί καλό τρόπο θωράκισης του εαυτού τους ενάντια στο ψυχικό τραύμα και στεναχώρια. Δεν οδηγούνται από θρησκευτικά δόγματα σχετικά με το σεξ και αυτό που τους συμβαίνει δε σχετίζεται με τη ντροπή και τις ενοχές, αν και στη συνέχεια αισθάνονται έτσι. Ούτε πρόκειται για σεξουαλική προδοσία, απόρριψη ή ρίσκο, παρόλου που αυτά συχνά αποτελούν κοινό παρονομαστή στο πρόβλημα του ατόμου. Πρόκειται για το κενό της βαθύτατης στέρησης, το σιωπηλό μαρτύριο που ονομάζεται σεξουαλική ανορεξία.

Τι είναι σεξουαλική ανορεξία

Η σεξουαλική ανορεξία είναι μια εμμονή, σύμφωνα με την οποία το φυσιολογικό, πνευματικό και συναισθηματικό έργο του ατόμου είναι να αποφύγει το σεξ, κάτι που του γίνεται μονομανία και κατακυριεύει όλη του τη ζωή.

Όπως και με άλλες έμμονες ιδέες, η έμμονη ιδέα της αποφυγής του σεξ καθιστά το άτομο δυνατό και σε άμυνα απέναντι σε κάθε είδους πληγώματος. Αυτή η συμπεριφορά είναι πολύ κοντά σε καταναγκαστικές συμπεριφορές όπως ο τζόγος ή άλλες εξαρτήσεις, και, όπως οι εξαρτήσεις γενικά, η εμμονή με την αποφυγή του σεξ εξαλείφει τα προβλήματα της ζωής του ατόμου.

Έτσι, η εμμονή αυτή γίνεται ένας τρόπος για να αντιμετωπίσει κανείς το στρες και τις δυσκολίες της ζωής. Ταυτόχρονα, όμως, το άτομο ακυρώνει ένα κομμάτι του εαυτού του.

Τα άτομα με νευρογενή ανορεξία αποφεύγουν τη λήψη φαγητού και λιμοκτονούν: ο φόβος της σεξουαλικής απόρριψης καταδυναστεύει τις σκέψεις τους και τη συμπεριφορά τους και είναι η κινητήριος δύναμη στον αγώνα τους να διατηρηθούν αδύνατα. Τα άτομα με σεξουαλική ανορεξία μοιράζονται τον ίδιο ακριβώς φόβο.

Οι ειδικοί στη σεξολογία, εξάλλου, έχουν παρατηρήσει ότι υπάρχουν πολλά κοινά σημεία ανάμεσα στις διατροφικές και τις σεξουαλικές διατα-



ραχές. Και στις δύο περιπτώσεις το άτομο απέχει (από το φαγητό ή το σεξ), ενώ γύρω του υπάρχει σε αφθονία.

Και οι δύο διαταραχές χαρακτηρίζονται από την απώλεια του εαυτού, παρόμοιες διαστρεβλώσεις της σκέψης τους και την αγωνιώδη πάλη για τον έλεγχο του εαυτού τους και των ατόμων του περιγύρου τους. Και στις δυο περιπτώσεις έχουμε μίσος του ατόμου για τον εαυτό και την αίσθηση της βαθύτατης αποξένωσης.

Τα συμπτώματα της σεξουαλικής ανορεξίας

- Ο φόβος της σεξουαλικής ευχαρίστησης
- Ο νοσηρός κι επίμονος φόβος της σεξουαλικής επαφής
- Έμμονη ιδέα και επαγρύπνηση σχετικά με τα σεξουαλικά ζητήματα
- Αποφυγή οτιδήποτε σχετικού με το σεξ
- Έμμονη ιδέα σχετικά με τη σεξουαλικότητα των άλλων
- Διαστρεβλώσεις στην εικόνα του σώματος
- Υπερβολική απέχθεια για τις σωματικές λειτουργίες
- Έμμονη σχετικά με τη σεξουαλι-

κή επάρκεια του/της

- Ατεγκτη, επικριτική στάση απέναντι στο σεξ
- Υπερβολικός φόβος σχετικά με σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα
- Υπερβολική ανησυχία σχετικά με τη σεξουαλική δραστηριότητα των άλλων
- Ντροπή και απέχθεια προς τον εαυτό για τις σεξουαλικές του ε-



μπειρίες

- Θλίψη σχετικά με τη σεξουαλική επάρκεια και λειτουργία του εαυτού
- Αποφυγή στενών σχέσεων εξαιτίας του σεξουαλικού φόβου
- Αυτο-καταστροφικές συμπεριφορές για να περιορίσει, να σταματήσει ή να αποφύγει το σεξ

Τι κρύβεται πίσω από τη σεξουαλική ανορεξία

Τα άτομα με σεξουαλική ανορεξία μπορεί να είναι είτε άνδρες είτε γυναίκες, των οποίων οι προσωπικές ιστορίες συνήθως χαρακτηρίζονται από σεξουαλική εκμετάλλευση ή κάποια μορφή ιδιαίτερα τραυματικής σεξουαλικής απόρριψης ή και τα δύο.

Η εμπειρία της σεξουαλικής κακοποίησης κατά την παιδική ηλικία, καθώς και άλλες μορφές παιδικής κακοποίησης και παραμέλησης, είναι συνηθισμένη στα άτομα με σεξουαλική ανορεξία.

Το αποτέλεσμα αυτών των ψυχικών τραυμάτων είναι ότι το άτομο φυλάει τα σκοτεινά μυστικά του. Αν και η αποφυγή του σεξ είναι η έμμονη ιδέα του, ωστόσο υπάρχουν φοβές που καταφεύγει στην εντελώς αντίθετη συμπεριφορά, σε υπερβολική σεξουαλική ασυδοσία.

Αλλά τα άτομα με σεξουαλική ανορεξία μπορεί να επιδεικνύουν και άλλες υπερβολικές συμπεριφορές, όπως η εξάρτηση από το ποτό ή το φαγητό, ή συμπεριφορές αποστέρισης, όπως υπερβολική δίαιτα, κατάρκωση φαγητού, υπερβολική

καθαριότητα, κλπ.

Αλλά και η οικογένεια του ατόμου με σεξουαλική ανορεξία μπορεί να χαρακτηρίζεται από υπερβολικές σκέψεις και συμπεριφορές. Το άτομο με σεξουαλική ανορεξία μπορεί να έχει επηρεαστεί και από μία κοινωνική ή θρησκευτική ομάδα που θεωρεί το σεξ κακό και απαγορευμένο.

Πίσω από τη μάσκα της σεξουαλικής ανορεξίας

Το άτομο με μια σεξουαλική τραυματική εμπειρία χρησιμοποιεί τη βουλιμία και την υπερβολή στο φαγητό προκειμένου να κρύψει τον άλλο του πόνο. Οι άνθρωποι γύρω του επικεντρώνονται στην παχυσαρκία του και δεν βλέπουν ότι πίσω από αυτή τη συμπεριφορά κρύβεται κάτι διαφορετικό: η αποφυγή του να είναι αρεστός/ή στους άλλους.

Ένα αλκοολικό άτομο μπορεί να εκφράζει τη σεξουαλικότητά του μόνο όταν πίνει, με αποτέλεσμα η προοπτική της σεξουαλικότητας όταν δεν θα είναι υπό την επήρεια του αλκοόλ να είναι τόσο τρομακτική, που δεν σταματάει να πίνει για να μην αντικρίσει το φόβο του.

Τέτοιες συμπεριφορές μπορεί να επηρεάσουν μια ολόκληρη οικογένεια. Ας πάρουμε την περίπτωση ενός άνδρα με εξάρτηση από το ποτό και το σεξ: όσο η συμπεριφορά του σχετικά με το ποτό και το σεξ βγαίνει εκτός ελέγχου, τόσο περισσότερο εργάζεται η γυναίκα του (φέρειται με υπερβολική υπευθυνότητα) και τόσο λιγότερο ενδιαφέρεται για το σεξ (σεξουαλική ανορεξία).

Αυτά τα προβλήματα συμβαίνουν ταυτόχρονα, ωστόσο η σεξουαλική ανορεξία παραμένει κρυμμένη, γιατί δεν είναι τόσο δραματική κι έντονη όσο ο αλκοολισμός, η σεξουαλική υπερβολή του άνδρα και η εργασιομανία της γυναίκας.

Γενικότερα, οι άνθρωποι τείνουν να υποβιβάζουν το πρόβλημα της σεξουαλικής ανορεξίας, επειδή δεν έχει άμεσες συνέπειες για την υγεία του ατόμου. Όμως, οι φυσιολογικές και κυρίως οι ψυχολογικές συνέπειες της σεξουαλικής ανορεξίας είναι σημαντικές και ιδιαίτερα οδυνηρές.

Υπάρχει βοήθεια;

Καταρχήν, το ίδιο το άτομο θα πρέπει ν' αντιληφθεί ότι αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα και να δεχτεί να κοιτάξει την πραγματικότητα κατάματα. Με τη βοήθεια ενός ψυχοθεραπευτή μπορεί να διερευνήσει τις σκέψεις και τα συναισθήματα που συντηρούν αυτή την προβληματική συμπεριφορά, ώστε στη συνέχεια να μπορέσει να απελευθερωθεί από αυτή.