

DIPENDENZA SESSUALE

Al pari della cyberdipendenza, della dipendenza da lavoro o da shopping, la **dipendenza sessuale** rientra nella categoria delle “dipendenze senza droga”, ovvero quei comportamenti patologici che coinvolgono oggetti o attività costituenti parte integrante della vita quotidiana, e associati alla ricerca esasperata del piacere.

Nella *sex addiction* l'intero spazio vitale del soggetto ruota intorno al sesso; l'intrusività dei pensieri e delle fantasie sessuali determina la **perdita di controllo sui comportamenti sessuali che rendono il sesso un'esigenza primaria** per il quale tutto il resto può venire



sacrificato (salute, famiglia, amici, lavoro). In definitiva, il sesso diventa l'unica modalità per procurarsi piacere e fuggire dai disagi interni, e si assiste al fallimento del tentativo di controllare il comportamento, che viene perpetuato a dosi sempre più elevate (*tolleranza*), nonostante le conseguenze avverse (Goodman, 1990).

In chi soffre di dipendenza sessuale si verifica tipicamente un **senso di tensione immediatamente prima** di iniziare il comportamento sessuale e **piacere o sollievo nel momento in cui si intraprende** il comportamento sessuale, con frequenza ripetuta per almeno un mese.

Alcuni tipici comportamenti che i **dipendenti sessuali** mettono in atto includono la promiscuità sessuale, sesso con prostitute o prostituzione personale, masturbazione compulsiva, esibizionismo, voyeurismo, pratiche di tipo sadomasochistico, dipendenza da materiali pornografici (*cybersesso*).

All'interno di una relazione stabile i comportamenti di **ipersessualità** sono alla base di squilibri della coppia che non di rado causano la rottura della relazione.

I dati statistici mostrano una frequenza che varia dal 5 all'8% di soggetti affetti dalla patologia, con una frequenza maggiore tra le donne. Il decorso è solitamente cronico, con un picco tra i 20 e i 30 anni.

CAUSE E CONSEGUENZE

La bassa autostima è chiamata in causa per spiegare la genesi di questo tipo di dipendenza: in questo caso, l'innalzamento del proprio valore personale è legato al numero di “prede” conquistate o al numero di rapporti “consumati” in una notte, più che alla qualità dei rapporti stessi. E' indubbio che, attraverso il sesso compulsivo, la persona provi anche ad allontanare un disagio interiore, che sposta su attività piacevoli e distraenti (come eventuali maltrattamenti o abusi infantili).

Tra le **conseguenze fisiche** della sex addiction si ricordano le classiche disfunzioni sessuali (come i disturbi del desiderio), un elevato rischio di malattie a trasmissione sessuale, alterazioni del ritmo sonno-veglia. Esistono poi conseguenze sul piano **economico** (l'accesso a servizi telefonici o web a pagamento, le spese legali in seguito a reati a sfondo sessuale o per il divorzio, le perdite in ambito lavorativo). Tra le conseguenze a livello **esistenziale**, si va dai problemi di coppia all'incapacità di provare sentimenti, alle gravidanze indesiderate, alla totale noncuranza delle più elementari regole di cura di sé che includono il riposo e la capacità di dire NO.

IL CYBERSESSO

Con la possibilità di reperire online contenuti a sfondo sessuale, sempre più la Rete offre ai dipendenti sessuali un'opportunità di nutrire la loro ossessione, nel segreto della propria stanza e al riparo da accuse o vergogne pubbliche (sono circa 100.000 le persone che praticano oggi, in Italia, attività sessuali tecno-mediate come modalità esclusiva di esperienza sessuale).

All'interno della categoria dei sex addicted si distinguono due sottocategorie, a seconda della valenza relazionale che attribuiscono al sesso. Il **Cyber-Porn Addicted** (con prevalenza maschile) è attratto principalmente dalle immagini pornografiche; il **Cybersex addicted** invece, preferisce avventurarsi nelle chat erotiche, per scambiare messaggi sessuali o foto e video delle proprie nudità ai propri partner virtuali (maggiore presenza femminile).

In particolare, il CyberPorn Addicted caratterizzato dai seguenti segni clinici:

1. Ricerca attiva di materiale pornografico
2. Vergogna e senso di colpa per il proprio comportamento in rete
3. Masturbazione compulsiva prolungata e controllata, e possibile solo attraverso la visione di materiale pornografico
4. Calo del desiderio sessuale verso il partner reale
5. Esasperazione dell'aspetto fisico della vita sessuale, a discapito dell'aspetto affettivo
6. Ripetuti tentativi fallimentari di limitare o sospendere la fruizione pornografica
7. Fruizione continua di materiale pornografico in rete, nonostante evidenti conseguenze a livello familiare, sociale, lavorativo ed economico

IL TRATTAMENTO

I trattamenti d'elezione per la sex addiction sono la **psicoterapia individuale o di gruppo**. A differenza della dipendenza da droghe dove l'obiettivo della cura è l'astinenza definitiva, nella dipendenza sessuale l'obiettivo è il ritorno a una sessualità sana, attraverso la presa di coscienza delle

motivazioni alla base della dipendenza e alla strutturazione di regole di vita più sane, a livello psicofisico e comportamentale.

È stata dimostrata una specifica efficacia dei programmi di trattamento integrato che includono la terapia di gruppo, la psicoterapia individuale e quella farmacologica. Le terapie di gruppo risultano utili per alleviare i sensi di colpa e di stigmatizzazione connessi alle condotte ipersessuali, fornendo al contempo un mutuo sostegno per perseguire le mete terapeutiche.

La psicoterapia a orientamento cognitivo-comportamentale rimane attualmente l'intervento in grado di offrire maggiori potenzialità per il **trattamento delle dipendenze sessuali**, cui può utilmente associarsi il trattamento farmacologico.