

La dipendenza sessuale, sintomi e cura.

Intervista al sessuologo Daniele Bonanno dell'AISSPS di Roma

Data: 6 novembre 2019 | Autore: Luigi Cacciatori



ROMA, 11 GIUGNO 2019 – Come nella maggior parte delle dipendenze, l'elemento centrale risiede nell'incontrollabilità. Anche la sfera sessuale di un individuo può presentare comportamenti compulsivi, e dunque ripetitivi, messi in atto con l'intento di soddisfare una pulsione. Sembrerebbe, per i non addetti ai lavori, quasi un tentativo per giustificare la mancata monogamia o, peggio ancora, l'inarrestabile desiderio di raggiungere un soddisfacimento di tipo erotico, nelle più variegata sfaccettature. È possibile fare una distinzione tra un comportamento sessuale "accettabile" e la cosiddetta dipendenza da sesso? Scopriamolo insieme al Dottor Daniele Bonanno, Psicologo clinico e sessuologo dell'AISSPS, l'Associazione Italiana Salute Psicosomatica e Sessuale.

Dottor Bonanno, cosa si intende per dipendenza sessuale?

“La dipendenza sessuale implica un rapporto con la sessualità che ha caratteristiche analoghe a quanto accade nelle più tipiche forme di dipendenza, come ad esempio quella da sostanze o dal gioco. La maggiore complessità nel riconoscere la dipendenza sessuale deriva dal fatto che normalmente un'intensa attività sessuale può essere desiderabile e persino salutare. Al contempo esistono condotte sessuali inusuali e promiscue che non hanno a che fare con la dipendenza. Il fattore della compulsività e incontrollabilità di pensieri e comportamenti sessuali è l'aspetto

fondamentale per definire la sexual addiction. La persona con dipendenza sessuale è sempre più pervasa da un bisogno di sesso che condiziona ogni aspetto della sua vita senza mai giungere a un autentico e sano appagamento. Per averne un'idea, ci sono film come 'Shame' di Steve McQueen o 'Nymphomaniac' di Lars Von Trier che ben rappresentano l'impoverimento emotivo e relazionale al quale la dipendenza sessuale conduce”.

Si tratta di una patologia?

“I manuali diagnostici e in particolare il DSM faticano ancora a classificare la dipendenza sessuale come disturbo a sé stante ma indipendentemente dalle nomenclature non vi sono dubbi sul fatto che si tratti di una condizione patologica sempre più attuale e dibattuta in ambito clinico. Riconoscere la natura patologica della dipendenza sessuale è d'altronde particolarmente importante per prevenire il rischio che una situazione tanto invalidante possa essere sottovalutata per il fatto che interessa una sfera associata in genere al piacere e all'edonismo. Questo tipo di consapevolezza è fondamentale anche per l'eventuale partner in modo da poter comprendere appieno la situazione e riconoscere la necessità di un aiuto”.

Osessione e compulsione. In che modo vengono percepite e messe in atto dall'individuo con una dipendenza da sesso?

“La mancanza di controllo dei pensieri e dei comportamenti sessuali caratterizza questo tipo di dipendenza. I pensieri sessuali ossessivi consistono in genere in fantasie erotiche, ricordi di situazioni vissute o anticipazioni di esperienze sessuali che si ha in programma di mettere in atto. Queste tipologie di pensieri si presentano indipendentemente dalla volontà del soggetto e non sono evitabili o confinabili nel loro manifestarsi: la persona con dipendenza sessuale non riesce a smettere di pensare al sesso. Fantasie e pensieri ossessivi generano un progressivo stato di tensione e attivazione difficilmente sostenibile per la persona e l'unico modo per risolverlo appare la messa in atto del comportamento sessuale compulsivo. Il sollievo che ne deriva è tuttavia parziale e temporaneo e presto i pensieri sessuali prendono nuovamente il sopravvento innescando un nuovo ciclo ossessione e compulsione”.

Quali sono i criteri e i sintomi per accertare una dipendenza sessuale?

“Abbiamo visto come i pensieri sessuali ossessivi che sfuggono al controllo e alla volontarietà della persona siano un sintomo fondamentale insieme alla compulsività della condotta sessuale. Per confermarne l'incontrollabilità può essere indicativo il fallimento di precedenti tentativi di arginare i propri pensieri e comportamenti. Un ulteriore criterio che identifica la dipendenza sessuale riguarda le conseguenze negative dei comportamenti reiterati tra cui il rischio di contrarre malattie sessualmente trasmesse, l'impoverimento di altri livelli della vita che vengono sempre più trascurati in favore della dipendenza, l'isolamento e la compromissione della vita relazionale, il danno economico derivante dalle spese ripetute per prostitute, massaggi, turismo sessuale, chat e pornografia a pagamento o altri esborsi correlati. Nonostante le conseguenze negative la persona persiste e reitera nel comportamento sessuale dal quale è dipendente. Un ultimo sintomo fondamentale è il fenomeno del Carving ovvero l'intenso desiderio tipico delle condizioni di dipendenza che spinge verso la messa in atto dei comportamenti sessuali. Ulteriori caratteristiche che possono ricorrere nella sexual addiction sono la centralità e pervasività del sesso nel rapporto con la realtà quotidiana, la negazione dei rischi e delle conseguenze dei propri comportamenti, la segretezza che spesso si traduce nella conduzione di una seconda vita che nessun altro conosce e che in molti casi è contrasto con valori etici e morali a cui la persona partecipa nella sua vita 'ufficiale’”.

Quali sono i comportamenti sessuali che possono formare oggetto di una dipendenza?

“Nella dipendenza sessuale è l’atteggiamento verso la stessa realtà quotidiana a essere filtrato dalla costante erotizzazione, i pensieri sessuali sono pervasivi e ogni potenziale interlocutore sessuale viene visto esclusivamente come oggetto della propria soddisfazione. Le condotte oggetto di dipendenza possono essere molteplici e di vario tipo, spesso compresenti. Tra i comportamenti più diffusi vi è la masturbazione compulsiva associata alla fruizione di pornografia che si manifesta in genere più volte nella giornata e si protrae in sessioni molto lunghe e spesso estenuanti. L’attività autoerotica tende in questo modo a riempire la maggior parte del tempo libero arrivando a privare del riposo notturno e a interferire con le normali attività quotidiane causando ad esempio ritardi e assenze dal lavoro. Alla pornografia in internet si correla il sexting e l’utilizzo di chat e videochat che nelle versioni a pagamento possono essere tra le cause di complicazioni finanziarie. Le chat e i siti di incontri divengono anche uno strumento privilegiato per la ricerca di partner sessuali assorbendo anche in questo caso un tempo eccessivo e impattante sugli equilibri di vita del soggetto. L’attività sessuale compulsiva può coinvolgere l’eventuale partner messo alla prova dalle continue richieste non sintoniche e prive di una effettiva interazione e condivisione reciproca. Molto più spesso le condotte compulsive riguardano una sessualità promiscua rivolta a partner occasionali e quando è presente una realtà di coppia il partner è sempre più trascurato e disinvestito dalle attenzioni sessuali che vengono esclusivamente rivolte all’esterno e all’attività autocritica. La promiscuità sessuale è agita in varie forme e varianti, spesso compresenti, tra cui il sesso mercenario, gli appuntamenti procurati in rete, l’assidua partecipazione a club, locali e party a tema, la continua seduzione di nuovi partner, il turismo sessuale, la frequentazione di luoghi adibiti a incontri fugaci e anonimi come parcheggi isolati, parchi, toilette di stazioni di servizio e simili”.

Non esiste nessun modo per fermare la compulsione?

“Possono esserci periodi in cui la persona riesce a mantenere una totale astinenza ma questo avviene attraverso un faticoso impegno inibitorio destinato a cedere nel breve periodo determinando una nuova esplosione della dipendenza, spesso con intensità anche maggiore. Un reale superamento della dipendenza richiede un impegno costante e sistematico insieme al superamento dei fattori emotivi che ne sono alla base”.

Secondo molti autori, una dipendenza sessuale rappresenta una strategia per superare, o alleviare, emozioni negative. Lei cosa pensa al riguardo?

“Su questo non ci sono dubbi. Normalmente la sessualità ha per tutti noi un effetto ansiolitico e antidepressivo derivante dalle endorfine, dalla dopamina e dalla serotonina rilasciate in risposta all’attivazione e alla soddisfazione sessuale. Il dipendente sessuale esaspera queste funzioni compensando tematiche depressive e stati ansiosi mediante la fuga nelle ossessioni sessuali e nei comportamenti compulsivi. Nelle fasi di emancipazione dalla dipendenza le ricadute sono infatti molto più probabili in momenti di ansia, stress e angoscia. Le emozioni negative sono coperte dai pensieri ossessivi e la tensione generata cerca poi risoluzione nell’agito sessuale che consente un appagamento molto parziale e temporaneo. I sensi di colpa e di inadeguatezza per un comportamento che non si riesce a controllare, la preoccupazione per le conseguenze e la necessità di mantenere segreto il proprio agire sono alla base di nuove emozioni negative che richiamano i pensieri sessuali ossessivi in un circolo vizioso che si autoalimenta”.

Nella dipendenza da sesso possono coesistere delle Parafilie?

“Esiste una correlazione importante tra parafilie e dipendenza sessuale al punto che alcuni tendono a sovrapporre i due concetti. In realtà molti dipendenti sessuali per quanto vivano una sessualità disregolata e trasgressiva non sono riguardati da una vera parafilìa. C’è però da dire che le persone

che vivono una parafilìa tendono con maggiore facilità a sviluppare una dipendenza dal sesso. Infatti la pulsione parafilica è in genere caratterizzata da un'eccitazione molto intensa e adrenalinica, già di per sé difficile da controllare. Inoltre capita spesso che la persona viva la propria componente parafilica in modo ambivalente e nel segreto, le analogie con i vissuti che riguardano la dipendenza sessuale sono molte. Pensiamo alle condotte voyeuristiche, all'esibizionismo o al frotteurismo: i comportamenti messi in atto hanno implicazioni morali e legali di una certa rilevanza e frequentemente la persona combatte interiormente tra il proposito di non farlo più e l'intenso desiderio e eccitazione che quel comportamento gli procura. Il confine con la dipendenza sessuale è molto sottile e facilmente viene oltrepassato".

Una persona con dipendenza da sesso potrebbe essere affetta da disturbi psicologici? Se sì, con quali esiste maggiore comorbidità?

"La comorbidità è frequente e prima di tutto può esservi la compresenza di altre forme di dipendenza come quelle da sostanze, dal gioco, dallo shopping compulsivo e quelle alimentari. C'è inoltre una correlazione con i disturbi dell'umore, i disturbi d'ansia, le disfunzioni sessuali, i disturbi di personalità, in particolar modo il disturbo narcisistico e borderline di personalità. La troviamo poi associata a situazioni ancora più complesse come la schizofrenia paranoidea".

Qual è l'eziologia della dipendenza da sesso?

"La tendenza alle dipendenze è un elemento chiaramente predisponente come emerge anche dalla frequente comorbidità di altre forme di addiction. L'eziologia è complessa e multifattoriale rimandando a una dimensione affettiva e sessuale profonda e quindi a caratteristiche dei rapporti primari con le figure di accudimento. Nodi importanti riguardano infatti la competenza nell'autoregolazione degli stati di tensione emotiva e la gestione dei confini nel rapporto con l'altro. Il sesso può aver rappresentato fin dalla pubertà un tentativo inadeguato di cercare attenzioni e riconoscimento o di definire la propria individualità ma senza una reale capacità di percepirne e affermarne i confini. Spesso nel profondo un'inquietudine, un vuoto esistenziale e una anedonia nel percepire la propria vita motivano la ricerca di sensazioni sessuali intense nel tentativo di percepirsi e fronteggiare l'angoscia e la paura di non essere. Lo stesso tipo di processo che può portare una persona a condotte estreme rischiose e autolesioniste. Nella storia del dipendente sessuale possono esservi vicende traumatiche e abusi durante l'infanzia e lo sviluppo sessuale".

Il periodo di esordio? E i fattori sociali di rischio?

"Il periodo di esordio della dipendenza sessuale è spesso l'adolescenza e può nel corso del tempo avere un'intensità e una forma mutevole pur restando costante il tipo di dinamica interiore. Anche in altre fasi della vita può tuttavia svilupparsi una dipendenza sessuale soprattutto in passaggi critici come separazioni affettive e successivi periodi di solitudine, particolare stress lavorativo o al contrario periodi di inattività, eventi luttuosi e altre circostanze di forte tensione emotiva. L'abuso di sostanze può essere un fattore di rischio importante, specialmente in adolescenza. L'isolamento affettivo e relazionale può essere tra le conseguenze più insidiose della dipendenza sessuale ma allo stesso tempo può rappresentare anche un fattore predisponente e di rischio".

Come viene trattata la dipendenza sessuale?

"Il trattamento della dipendenza sessuale avviene su più livelli e con obiettivi progressivi. Il primo obiettivo è quello di lasciare emergere e rinforzare la motivazione al cambiamento che come in tutte le dipendenze è spesso ricca di ambivalenze e rischia di non essere sufficientemente costante e duratura per poter completare il percorso di cura. Nella fase iniziale c'è la necessità di individuare e modificare tutti i condizionamenti che hanno portato nel tempo la persona a organizzare la propria

quotidianità intorno alla dipendenza sessuale. L'isolamento sociale è uno di questi aspetti e la ricostruzione di una rete di relazioni è un primo passo nel riappropriarsi della propria vita e può avere un importante ruolo supportivo nel percorso di emancipazione dalla dipendenza. In questo senso anche un gruppo di mutuo-aiuto può essere un'opzione molto valida. La condivisione e la possibilità di parlare del proprio problema prende il posto della precedente segretezza e vergogna per le proprie difficoltà. Allo stesso tempo vanno ripristinate tutte quelle priorità della vita precedentemente sostituite e coperte dalla dipendenza sessuale. Si tratta qui di riscoprire anche forme di piacere sostitutive rispetto a quello ricercato in modo esclusivo nella sessualità compulsiva. Vanno sviluppate delle specifiche strategie che consentano l'astensione dai comportamenti compulsivi il più possibile contestualizzate nella vita quotidiana della persona. Nel frattempo, il lavoro psicoterapeutico agisce in profondità sul riconoscimento e l'espressione delle emozioni che nella dipendenza risultano poco accessibili e indifferenziate. Assume particolare importanza il processo di elaborazione dei modelli relazionali e affettivi che hanno predisposto alle dinamiche di dipendenza perseguendo obiettivi di più autentica autonomia e senso di autoefficacia nella regolazione delle emozioni e gestione della tensione e degli impulsi. Dove necessario, le tematiche ansiose e depressive sottostanti alla dipendenza sessuale vengono approfondite e affrontate dalla psicoterapia. È sempre necessaria una personalizzazione del percorso terapeutico in base alle specifiche caratteristiche e esigenze della persona. Trovo importante ribadire che la dipendenza sessuale è una condizione che ci è ben nota in ambito psicologico e sessuologico, il suo trattamento richiede impegno e costanza ma consente una completa risoluzione della problematica e il ripristino di una sessualità sana e pienamente soddisfacente. È importante trovare il coraggio per il primo e fondamentale passo: riconoscere di avere un problema, una condizione in grado di compromettere gravemente la propria vita per la quale superare vergogna e esitazione e cercare in modo prioritario un aiuto competente”.

Si ringrazia il Dottor Daniele Bonanno

Luigi Cacciatori

Credit immagine di copertina: Alessandra Angelini

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/la-dipendenza-sessuale-sintomi-e-cura-intervista-al-sessuologo-daniele-bonanno-dellaisps-di-roma/114275>