

## Prehľadová práca

### Komentár k základným konceptom Anonymných sexholikov

Michal Patarák

### Commentary on the basic concepts of Sexaholics Anonymous

#### Súhrn

Anonymní sexholici je spoločenstvo mužov a žien, ktorí sa navzájom spolu delia o skúsenosti, silu a nádej, aby mohli riešiť svoju spoločnú sexuálnu závislosť a pomáhať ostatným uzdraviť sa. Jedinou podmienkou členstva je túžba prestať so žiadostivosťou a stať sa sexuálne triezvym. Termíny a koncepty Anonymných sexholikov nie sú odbornými psychologickými či psychiatrickými koncepciami, ale vďaka ich terapeutickému pôsobeniu sú potenciálne zaujímavým predmetom odbornej reflexie. Článok ponúka komentár k pojmom ako sú žiadostivosť, sexuálna závislosť, sexholik a sexuálna triezvosť, ako im rozumie spoločenstvo Anonymných sexholikov.

**Kľúčové slová:** Anonymní sexholici, sexholik, sexuálna závislosť, sexuálna triezvosť, závislosť od internetovej pornografie, kompulzívna porucha sexuálneho správania.

#### Summary

Sexaholics Anonymous is a fellowship of men and women who share their experience, strength, and hope with each other that they may solve their common sexual addiction and help others to recover. The only requirement for membership is a desire to stop lusting and become sexually sober. While the terms and concepts used by Sexaholics Anonymous are neither psychological nor psychiatric, their therapeutic effect makes them potentially instructive in professional reflection. The article offers a commentary on concepts such as lust, sexual addiction, sexaholic and sexual sobriety as understood by Sexaholics Anonymous.

**Key words:** Sexaholics Anonymous, sexaholic, sexual addiction, sexual sobriety, internet pornography addiction, compulsive sexual behaviour disorder.

#### Úvod

Anonymní sexholici (SA, z anglického *Sexaholics Anonymous*) je spoločenstvo mužov a žien, ktorého jedinou podmienkou je túžba prestať so žiadostivosťou a stať sa sexuálne triezvym. Ako prvoradý cieľ členov spoločenstva sa v preambule SA uvádza „*ostať triezvi a pomáhať k triezvosti ostatným sexholikom*“ (Anonymní sexholici, 2021). Spoločenstvo usporadúva stretnutia, ktoré sa nazývajú mítingy a ktoré nie sú vedené žiadnym terapeutom alebo profesionálom v oblasti psychického zdravia. Nejde teda o skupinovú terapiu, ale o svojpomocné skupiny. Stretnutia vedú členovia SA, pričom ich štruktúra sa odvíja od mítingových pravidiel. SA ponúka program uzdravenia od žiadostivosti a sexuálnej závislosti, založený na princípoch spoločenstva Anonymných alko-

holikov, kde hrá istú rolu aj spiritualita a odovzdanie sa Bohu či vyššej sile. Fungovanie spoločenstva však nie je v spojení so žiadnou cirkvou, sektou alebo inou inštitúciou. Termíny a koncepty SA nie sú odbornými psychologickými či psychiatrickými koncepciami, ale vďaka tomu, že ide o terapeuticky pôsobiace konštrukty, sú potenciálne zaujímavým predmetom odbornej analýzy a reflexie. Nasledovný text je založený práve na tejto téze, pričom je komentárom k základným pojmom, ktoré sa objavujú na internetovej stránke SA a ktoré by mali byť nápomocné pri zvládaní straty kontroly nad sexuálnym správaním a myslením u jedincov s takzvanou sexuálnou závislosťou (Anonymní sexholici, 2021).

#### Žiadostivosť

Žiadostivosť nie je podľa SA iba túžbou. Opisy, ktoré sú k dispozícii na internetovej stránke SA, sú skôr v prospech chápania žiadostivosti ako nutkania, kompulzie, vektoru síl súvisiacich so sexualitou, ktorý napokon pôsobí deštruktívne.

II. psychiatrická klinika LF SZU, FNŠP F.D. Roosevelta, Banská Bystrica

**Adresa pre korešpondenciu: MUDr. M. Patarák, PhD.,**

II. psychiatrická klinika LF SZU, FNŠP F.D. Roosevelta, Nám. L. Svobodu 1, 975 17 Banská Bystrica

Je to niečo, čo vzd'ahuje jedinca od reality a robí z neho otrocka. Nie je len telesná, je fantazijná. Je súčasťou jedinca a rozbieja mu jednotu so sebou samým, ako aj s jeho partnerkou/partnerom. Je to sila, ktorá neguje jednotu a pôsobí anti-reálne, ale napokon s až príliš skutočnými následkami. Masturbácia vedená touto silou rozbieja celistvosť jedinca, jeho jednotu so sebou samým. Sexualita pudená žiadostivosťou ničí jednotu s partnerkou/partnerom, pretože pri jej pôsobení je jej/jeho osobnosť na prekážku. Niekedy žiadostivosť oddeľuje človeka aj od samotného sexuálneho správania, keďže môže existovať nielen mimo sexu, ale niektorí ľudia, ktorí ňou trpia, nie sú sexu ani schopní. To súvisí s problémom sexuálnych dysfunkcií, respektíve pornografiou indukovanvej erektilnej dysfunkcie (*pornography-induced erectile dysfunction*, PIED) a pornografiou indukovaného zníženia libida (*pornography-induced abnormally low libido*) (Park et al., 2016) „A tak, čím viac sa oddávam sexuálnej žiadostivosti, tým menej skutočne sexuálnym sa stávam“ (Anonymní sexholici, 2021). Žiadostivosť môže stáť za neschopnosťou povedať nie. Neustále vedie jedinca do sexuálne nebezpečných situácií, podobá sa na niečo ako sexuálny hlad, vedie k používaniu pornografie, zotročuje, privádza k závislosti. Tým, že v človeku ničí slobodu, znemožňuje mu byť sebou samým. Žiadostivosť je egocentrická, jedinca totiž robí posadnutým sebou samým, keďže sa šíri aj do iných oblastí života a vonkoncom nie je iba sexuálna. Replikuje sama seba, respektíve účinkom žiadostivosti je ešte výraznejšia žiadostivosť, pretože chce stále viac. Znemožňuje nielen milovať, ale aj prijímať lásku, čiže pôsobí ako činiteľ proti láske. Napokon môže narúšať všetky vzťahy jedinca, čo je v súlade s opisom kompulzívnej poruchy sexuálneho správania v ICD-11 (*International Classification of Diseases 11th Revision*), ktorá vedie k subjektívnym ťažkostiam alebo k výraznému narušeniu rodinnej, osobnej, sociálnej, vzdelávacej, pracovnej alebo inej dôležitej oblasti života (Fong, 2006; World Health Organization, 2020).

Napriek tomu, že SA nie je v spojení so žiadnou cirkvou alebo náboženskou inštitúciou, pracuje s ideou Boha, jeho moci a lásky, respektíve s Bohom ako vzťahovou osobou (Adamovová a Vránová, 2010), od ktorej je možné zažiť oslobodenie od žiadostivosti a uzdravenie z nej. Metafyzické koncepcie mimo inštitucionálneho cirkevného rámca sú teda súčasťou spoločnosti, pričom sú nositeľom nezanedbateľného terapeutického aspektu. S týmito koncepciami môže súvisieť aj samotný pojem žiadostivosti, ktorý sa v psychologicko-psychiatrickom prostredí obvykle neobjavuje. *Concupiscentia* je teologickým termínom pre každú silnú formu ľudskej túžby, pričom sa do slovenčiny prekladá práve ako žiadostivosť. Osobitný význam má ako hnutie zmyslovej túžby (*appetitus sensibilis*), ktorá odporuje činnosti ľudskeho rozumu (Katechizmus Katolíckej cirkvi, 2020). Žiadostivosť je v katolíckej teológii chápaná ako ohnisko hriechu (*fomes peccati*), respektíve ako pôsobenie hriechu vedúce k hriechu, pričom však nie je hriechom sama o sebe (Katechizmus Katolíckej cirkvi, 2020). Psychologicky nemožno stotožniť termín žiadostivosti s libidom, sexuálnou energiou, na ktorú je možné nahladať z kvalitatívneho a kvantitatívnymi hľadiskami. Sigmund Freud postuloval libido ako substrát premien sexuálneho pudu, respektíve jeho psychický aspekt, keďže samotný sexuálny pud je koncepčne situovaný na somato-psychickej hranici (Laplanche a Pontalis, 1996). Žiadostivosť je tak jednou z foriem realizácie libida. Carl Gustav Jung libido

nedefinoval jednostranne iba ako sexuálne, teda ako *libido sexualis*. Podľa neho je to omnoho širšia sila, pričom každý pud má v sebe zložku žiadostivosti (*appetitus*) a zložku neodolateľného nutkania (*compulsio*) (Jung, 2004). Pri pokuse o teologicko-psychologickú syntézu tohto pojmu by sme mohli dospieť k tomu, že žiadostivosť, ako je reflektovaná spoločnosťou SA, je vedená túžbou po sexuálnom vzrušení a uspokojení, pričom je charakteristická výrazným kompulzívnym elementom, ktorý je zrejme dôvodom toho, že je subjektom vnímaná ako sila smerujúca a) k nejednote, b) k strate psychologicky chápanej autonómie a c) k závislosti, ak už nie je priamo jej príznakom. Problém vzd'ahovania sa jedinca od seba samého a od jeho vzťahových osôb je spôsobený tým, že sa žiadostivosť stáva súčasťou motivačnej štruktúry jeho osobnosti, respektíve ju deformuje smerom k vyhľadávaniu stimulujúcich sexuálnych podnetov a napokon ho uzatvára v egocentrizme, ako to býva pri akejkolvek forme závislosti.

## Sexuálna závislosť

Škodlivo pôsobiace návyky v oblasti sexuálneho správania sú v spoločnosti SA jednoznačne pomenované ako závislosť, hoci pri odbornom posúdení individuálnych prípadov by mohlo ísť aj o sexuálne impulzívne správanie, sexuálne kompulzívne správanie alebo správanie v konflikte s hodnotovou orientáciou jedinca, respektíve by sa v mnohých prípadoch nemuselo jednáť o klinicky rozpoznávaný závislostný mechanizmus. Psychiatrická komunita sa dlhšiu dobu bráni prijatiu koncepcie sexuálnej závislosti alebo je k nej prinajmenšom rezervovaná a kritická, a to nielen pre jej nevyjasnenosť, ale aj pre jej nadužívanie laickou verejnosťou. To však vôbec neznamená, že sa nejedná o problém, ktorý si zasluhuje odbornú pozornosť (Karila et al., 2014).

Závislosť podľa SA súvisí so žiadostivosťou, ktorá prahne po stále väčšej stimulácii. Sexuálna závislosť môže byť závislosťou od sexu so sebou samým, promiskuity, nevery, závislých vzťahov a sexuálnych fantázií (Anonymní sexholici, 2021). Týka sa jednak fantazijných aspektov sexuality, jednak jej realizácie autoerotickým spôsobom alebo prostredníctvom sexuálneho partnera/partnerov.

Takzvaná závislosť od sexu (*sexual addiction*) má mnoho podob. Môže ísť o závislosť od masturbácie, používania pornografie alebo kybersexu až po závislosť od navštevovania erotických klubov a striedania sexuálnych partnerov. Partikulárne pomenovania, ako napríklad závislosť od internetovej pornografie, je vhodnejšie nahrádzať termínom sexuálna závislosť alebo závislosť od sexu, ak je účelnejšie používať všeobecnejší pojem, ktorý môže zahrnúť viacero typov závislostného sexuálneho správania. V literatúre sa zrejme práve preto objavuje závislosť od sexu aj v pluráli, teda ako sexuálne závislosti (*sexual addictions*) (Garcia a Thibaut, 2010). K pomenovaniu uvedených fenoménov ako závislosti dochádza v laickom prostredí, a to pri zaznamenaní konfliktov a ťažkostí ku ktorým nadmerné sexuálne správanie vedie a v snahe uchopiť ho ako celistvý problém, alebo v psychologicko-psychiatrickom kontexte, keď sa rozpoznáva ich klinický význam a zdôrazňuje závislostný komponent, hoci nejde o oficiálne názvoslovie. Najvhodnejšie aktuálne združuje všetky menované typy problémovej sexuality kompulzívna porucha sexuálneho správania (*compulsive sexual behaviour disorder*, CSBD), pričom je k nej možné diagnosticky i terapeuticky

prístupovať aj ako k závislosti, hoci tak nie je explicitne definovaná (Kraus et al., 2016; Patarák, 2018a). CSBD je súčasťou ICD-11, ktorá nadobudne účinnosť až v januári 2022, odkedy ju bude možné oficiálne používať. Na jej skutočnú implementáciu u nás však budeme zrejme musieť čakať ešte roky. V súčasnosti by bolo možné takéto správanie diagnostikovať a kódovať ako hypersexualitu, respektíve nadmernú sexuálnu túžbu (F52.7; *cupido sexualis enormis*), čo je diagnostická kategória, ktorá sa prekrýva s diskutovaným konceptom závislosti na základe predpokladu, že k problematickému správaniu vedie nadmerná sexuálna túžba (čo do istej miery súvisí s vyššie opísanou konceptualizáciou žiadostivosti podľa SA), alebo ako inú poruchu návykov a impulzov (F63.8; *disordines consuetudinum et impulsuum alii*), k čomu sa autor článku prikláňa viac, keďže medzi poruchami návykov a impulzov sa nachádza aj patologické hráčstvo, ktoré je dnes už bez väčších problémov prijímané ako behaviorálna závislosť (viac k problému Patarák, 2018a; Patarák, 2018b; Patarák, 2019). Okrem všeobecného súhrnného pojmu/kategórie pre problémové sexuálne správanie sa však na druhej strane javí ako zmysluplné označovať partikulárne správanie, ktoré spôsobuje ťažkosti, ak v klinickej situácii identifikujeme špecifický problém – napríklad nadmerné používanie internetovej pornografie, ktoré nepresahuje do iných typov sexuálneho správania. Neoficiálne sa bežne používa termín závislosť od internetovej pornografie, avšak práce, ktoré sa týmto fenoménom zaoberajú, používajú na jeho označenie pomerne heterogénne výrazy, napríklad problematické používanie internetovej pornografie (*problematic use of online pornography*, POPU) (de Alarcón et al., 2019), problematické používanie pornografie (*problematic pornography use*, PPU) (Fernandez a kol., 2021), závislosť od internetovej pornografie (*internet pornography addiction*, IPA) (Love et al., 2015), porucha v dôsledku prehládania internetovej pornografie (*internet-pornography-viewing disorder*, IPD) (Laiet a Brand, 2016) alebo porucha v dôsledku užívania internetovej pornografie (*internet-pornography-use disorder*) (Pekal et al., 2018).

SA hovorí priamo o závislosti, pričom problém so závislosťou je opísaný so značnou psychologickou hĺbkou a dynamikou. Prvotnou metou v jej vývoji sa zdá byť žiadostivosť. „*Žiadostivo sme túžili po iných a chceli, aby iní túžili po nás*“ (Anonymní sexholici, 2021). Žiadostivosť tu môže súvisieť aj s osobnými alebo osobnostnými problémami neskôr závislých jedincov, ktorí mohli byť najprv úzkostní, nespokojní so sebou, mohli trpieť pocitmi menejcennosti alebo nízkou sebaúctou: „*Mnohí z nás sa cítili neadekvátni, nehodní, sami a vystrašení. Naše vnútro sa nikdy nezdalo podobné tomu, čo sme navonok videli na ostatných*“ (Anonymní sexholici, 2021). Súčasťou vývoja závislosti je odpojenie od druhých: „*Na začiatku sme sa začali cítiť oddelení – od rodičov, od rovesníkov, sami od seba. Odpojili sme sa fantáziami a masturbáciou. Zapojili sme sa vpijaním obrázkov, predstáv a naháňaním sa za predmetmi našich fantázií*“ (Anonymní sexholici, 2021). Ako komplexný motivačný faktor problémového správania sa uvádza práve túžba po celistvosti, ktorá sa na internetovej stránke SA opisuje naozaj dychtivo: „*Prosím, spoj sa so mnou a urob ma úplným! – kričali sme s natiahnutými rukami*“ (Anonymní sexholici, 2021).

Používanie internetovej pornografie môže byť podmienené aj snahou o zvládnutie depresívnej nálady, úzkosti alebo stresu, čiže by mohlo byť mechanizmom zvládania negatívnych emocionálnych stavov, ktorý je však sám o sebe dysfunkčný, pretože zmeny nálady v rámci prezerania pornografie alebo po nej posilňujú s internetovou pornografiou súvisiace myšlienky a správanie (Laiet a Brand, 2016). Používanie internetovej pornografie je síce motivované vyhľadávaním sexuálnych podnetov a očakávaním sexuálneho uspokojenia, ale v mnohých prípadoch aj tendenciou vyhnúť sa averzívnym emóciám alebo ich zvládnuť (Laiet a Brand, 2016; Pekal et al., 2018). Sexuálne vzrušenie (*sexual arousal*) je primárny a veľmi silný posilňovač (*reinforcer*) a ako také je nepodmieneným stimulom, ktorý sa v rámci podmieňovania môže spájať s inými vonkajšími alebo vnútornými podnetmi a napokon môže viesť k zvýšenej reaktivite na tieto podnety a ku cravingu. Používanie internetovej pornografie (ale aj iných druhov sexuálneho správania) ako mechanizmu zvládania negatívnych emocionálnych stavov je rizikom pre rozvoj závislosti (Laiet a Brand, 2016). Používanie internetovej pornografie narastá medzi mužmi i ženami, pričom internetovej pornografii sa pripisujú závislostné vlastnosti vďaka faktorom, ktoré sa zvyknú v literatúre označovať ako tri A: *accessibility* – prístupnosť, *availability* – dosiahnuteľnosť, *affordability* – dostupnosť a *anonymity* – anonymita (de Alarcón et al., 2019).

V spoločenstve SA si sexuálnu závislosť „diagnostikuje“ každý člen sám. On musí zhodnotiť svoju situáciu a rozpoznať vlastnú bezmocnosť v schopnosti riešiť svoju závislosť. „*Priznali sme si svoju bezmocnosť nad žiadostivosťou – naše životy sa stali neovládateľné*“ (Anonymní sexholici, 2021). V individuálnom prípade teda vôbec nemusí ísť o sexuálnu závislosť, respektíve kompulzívnu poruchu sexuálneho správania či hypersexualitu, pretože jedinec nie je diagnostikovaný psychiatrom alebo sexuológom. Uvedomuje si svoje návykové sexuálne správanie a jeho škodlivé účinky, ako aj ťažkosti s jeho kontrolou alebo riešením, a výsledkom je prijatie konceptu závislosti a určitého programu, ktorého realizáciu vníma ako nápomocnú. Vnímanie seba samého ako sexuálne závislého nemusí nutne odrážať závislostný alebo kompulzívny charakter sexuálneho správania. Kým niektorí rozoznávajú svoj problém najmä ako ťažkosti s ovládnutím sa, iní sa môžu vnímať ako závislí pre nesúlad medzi svojimi vnútornými hodnotami a charakterom svojho sexuálneho správania (*moral incongruence*) bez toho, že by identifikovali niečo ako narušenú kontrolu (Fernandez et al., 2021). V takomto prípade ide o patologizáciu sexuálneho správania samotným jedincem, teda seba-patologizáciu. Nie je však vylúčená možnosť simultánnej prítomnosti morálneho nesúladu a narušenej kontroly u jedného človeka (Fernandez et al., 2021; Grubbs a Perry, 2019; Grubbs et al., 2019). Religiozita môže súvisieť s vnímaním seba samého ako sexuálne závislého prostredníctvom pocítovanej hanby za svoje sexuálne správanie (De Jong a Cook, 2021; Grubbs et al., 2015). Prítomnosť morálneho nesúladu alebo morálneho zavrhovania vlastného sexuálneho správania však neznamená, že jedinec má menšie ťažkosti ako človek so závislostným problémom. Naopak, morálny nesúlad ohľadne používania pornografie môže viesť k výraznejším psychologickým problémom (Grubbs a Perry, 2019).

## Sexholik

Sexholik je podľa SA človek, ktorý stratil kontrolu nad svojim sexuálnym správaním, pre koho sa žiadostivosť stala závislosťou a pre koho je akákoľvek forma sexu so sebou samým alebo s iným než s jeho partnerom progresívne návyková a deštruktívna. Až keď je svojou závislosťou zahnaný do zúfalstva, je sexholik schopný skutočne prestať a odovzdať sa programu uzdravenia. Nedokáže kontrolovať svoje sexuálne správanie a tešiť sa z neho. Takáto kontrola je spoločnosťou vnímaná ako ilúzia, pričom jediným východiskom je skutočná triezvosť ako víťazstvo nad žiadostivosťou (Anonymní sexholici, 2021).

Jednou z kľúčových súčastí sexuálnej závislosti všeobecne, a závislosti od internetovej pornografie konkrétne, je narušená kontrola (*impaired control*) nad sexuálnym správaním, ktorá sa v literatúre často označuje ako nekontrolované sexuálne správanie (*out-of-control sexual behavior*) (Bancroft, 2008). Narušenie kontroly sa prejavuje jednak v opakovanom zlyhávaní ovládnuť (*failure to control*) sexuálne správanie, jednak v pokračovaní určitého správania napriek jeho škodlivým následkom (Bancroft, 2008). To prvé klasicky označujeme ako impulzivnosť, to druhé ako kompulzívnosť. Narušenie kontroly nad určitým správaním je zásadnou charakteristikou závislosti a v prípade sexuálnej závislosti má k jej jadru bližšie než snahy o stanovenie kvantitatívnej miery sexuálneho správania (hypersexualita), ktoré od neho pozornosť skôr odvádžajú (Patarák, 2019). Nadmernosť tohto dysregulovaného správania nie je v jeho kvantitatívnych charakteristikách per se, ale v poškodení regulačných mechanizmov, ktoré sú nad ním. Zlyhanie kontroly vedie k repetitívnemu správaniu, ktoré sa musí objavovať prinajmenšom šesť mesiacov, aby sme mohli hovoriť o CSBD (World Health Organization, 2020). Hoci sa aj v odborných kruhoch objavuje termín strata kontroly (*loss of control*), nie je najvhodnejší; jedinec predsa ne stráca schopnosť ovládnuť sa absolútne. Táto schopnosť je len v špecifických situáciách znížená (*diminished*) alebo narušená (*impaired*). Napriek tomu môže mať človek pocit, že stratil kontrolu (*feelings of loss of control*) (de Alarcón et al., 2019) a spoločnosť SA stavia práve na tomto subjektívnom vnímaní sexholika. Jeho vlastné zhodnotenie schopnosti ovládať sa v sexuálnom správaní sa podobá jedincovi s patologickým hráčstvom, ktorý hovorí o tom, že hra nie je schopný silou vôle odolať (Patarák, 2016).

## Sexuálna triezvosť

Byť sexuálne triezvy, čiže zvíťaziť nad žiadostivosťou, znamená pre osobu v manželstve zdŕžať sa akéhokoľvek sexu so sebou samým alebo s niekým iným ako jeho partnerkou/partnerom a pre nezadanú osobu zdŕžať sa akejkolvek formy sexu (Anonymní sexholici, 2021). Hoci nastavenie sexuálnej triezvosti mimo akejkolvek masturbácie môže mnohým terapeutom pripadať ako príliš náročný a nie nevyhnutný cieľ, v SA je nevyhnutnosť tohto kroku chápaná jednoznačne.

*„Kľúčová zmena v našom postoji nastala, keď sme priznali, že sme bezmocní, že náš návyk nás držal v hrsti. Chodili sme na stretnutia a prestali s naším návykom. Pre niektorých to znamenalo nemať žiadny sex so sebou samými alebo s inými, taktiež nenadväzovať nové vzťahy. Pre iných to tiež*

*znamenalo odvykanie a abstinenciu od manželského sexu počas určitej doby na zotavenie sa zo žiadostivosti“* (Anonymní sexholici, 2021).

*„Povzbudení, aby sme pokračovali, sme sa čoraz viac vzdávali našej izolujúcej posadnutosti sexom a samými sebou a obrátili sme sa k Bohu a k iným“* (Anonymní sexholici, 2021).

*„Vkročili sme do svetla, do celkom nového spôsobu života“* (Anonymní sexholici, 2021).

*„Začali sme praktizovať pozitívnu triezvosť, robiac skutky lásky pre zlepšenie našich vzťahov s inými. Učili sme sa ako dávať; a miera, ktorou sme dávali, bola mierou, ktorou sme dostávali naspäť. Nachádzali sme, čo žiadna z predošlých náhradiek nikdy neposkytla. Nadväzovali sme skutočné spojenie. Boli sme doma“* (Anonymní sexholici, 2021).

Sexuálna triezvosť podľa SA nie je iba nejakým momentálnym stavom. Nie je automaticky nadobudnutá abstinovaním od problémovej sexuálnej aktivity, ale je prácne získaná pokračujúcou vnútornou námahou. Presnejšie povedané, nejde ani o stav, pretože ide o aktívne udržiavaný a rozvíjaný proces. Pojem sexuálna abstinencia triezvosť nevystihuje, pretože je len negatívnym elementom, ktorý spoločnosť SA prirovnáva k jedincovi závislému od alkoholu, ktorý nekonsumuje alkohol, ale v hlbšom slova zmysle psychologicky a spirituálne nevytriezvel. Niektorí členovia SA vidia v sexuálnej triezvosti hlbší duchovný význam, keďže sprostredkovaná opätovné naviazanie spojenia s inými, obnovenie vzťahov, pocit vnútornej jednoty a zážitok Božej pomoci, iní v nej vidia len akúsi spodnú hranicu alebo prah, ktorého prekročením by ich sexholizmus znova ovládol (Anonymní sexholici, 2021). Sexuálna triezvosť je *„kľúčom k šťastnej a radostnej slobode, akú by sme inak nikdy nepoznali“* (Anonymní sexholici, 2021). To je to, čo členov SA drží v spoločnosti a čo ich motivuje k ďalšej vnútornej práci (Anonymní sexholici, 2021).

## Závislostné sexuálne správanie v klinickom kontexte

V odbornom prostredí sa objavuje tendencia neprijímať závislostný charakter problémového sexuálneho správania, keďže sexuálna závislosť nie je v súčasných klasifikačných systémoch oficiálne identifikovaná. Už samotný koncept sexuálnej závislosti je psychiatrami a psychológmi vnímaný ako diskutabilný. V klinickej praxi však môže aj na základe takýchto zdržanlivých alebo nevyjasnených postojov dochádzať k normalizácii závislostného správania. Jedinci so sexuálnou závislosťou takéto signály prijímajú s rozpakmi alebo vyslovene negatívne. Ľudia, ktorí sami seba označujú za sexholikov, vnímajú obrovskú stigmú sexuálnej závislosti, pretože už len rozhovor na túto tému sa vedie omnoho ťažšie ako napríklad rozhovor o závislosti od alkoholu alebo drog, a často sa ukončí skôr než sa v pravom zmysle slova začne. Problémom je teda nepochopenie, ktoré sa nemusí objavovať len zo strany laikov, ale aj profesionálov v oblasti psychiatrie a psychológie. Osoby s týmito ťažkosťami často narážajú na frázy, v ktorých sa objavuje konštatovanie, že sexuálny pud je už taký, že sa ťažko ovláda, že sexuálne fantázie a nutkania, aké majú, majú vlastne všetci ľudia, prípadne že by na seba ne-

mali byť takí prísni. So svojou ťarchou ostávajú často izolovaní a nepochopení. Ich vnútorný tlak proti liberálnej sexuálnej norme ostáva nevypočutý a bez odozvy, pričom práve medzi ľuďmi, ktorí majú podobné problémy, sa môžu naplno otvoriť a pracovať so svojim sexuálnym správaním (Galatíková, 2018). Z tohto hľadiska je kľúčové porozumenie skutočným rozmerom problémovej sexuality u daného človeka. Ak je u neho možné klinicky rozpoznať závislostný mechanizmus, tak z toho vyplýva nielen ďalšie terapeutické smerovanie, ale aj možnosť odporúčenia svojpomocných skupín v rámci SA.

## Záver

Anonymní sexholici je svojpomocná organizácia, ktorej terapeutický účinok je založený na vzájomnom autentickom zdieľaní jednotlivých členov, dôvere, intimite a komplexnom dvanásťkrokovom programe. Koncepty, ktoré používajú na označenie problémového sexuálneho správania, jeho príčin i možností uzdravenia, sa značne odlišujú od psychologicko-psychiatrických kategórií, hoci s nimi majú mnohé prieniky. Sú demedicinizované a tak zrejme bližšie prežívaniu mnohých sexuálne závislých. Poznanie základných ideových konceptov SA je žiaduce, keďže mnohým z nich psychiatria, psychoterapia alebo programy proti behaviorálnym závislostiam neprinesli to, čo práve táto komunita. Nosným terapeutickým elementom mimo profesionálneho prostredia, v bezpodmienečne nutnej dôvere a anonymite, je v SA identifikácia problémového sexuálneho správania ako závislosti a skupinová podpora jednotlivých členov k abstinencii a k prebudovaniu svojich životných hodnôt, postojov a vzťahov do tej miery, aby bolo možné hovoriť o sexuálnej triezvosti.

## Literatúra

- Adamovová L., Vránová J.:** Boh ako náhradná vzťahová osoba. *Psychiatr Psychoter Psychosom*, 2010, 17(1), 17-21.
- de Alarcón R., de la Iglesia J.I., Casado N.M., Montejo A.L.:** Online Porn Addiction: What We Know and What We Don't – A Systematic Review. *J Clin Med*, 2019, 8(1). Dostupné na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6352245/>
- Anonymní sexholici:** Anonymní sexholici. 2021. Dostupné na: <https://anonymnisexholici.sk/>
- Bancroft J.:** Sexual behavior that is “out of control”: a theoretical conceptual approach. *Psychiatr Clin North Am*, 2008, 31(4), 593-601.
- De Jong D.C., Cook C.:** Roles of Religiosity, Obsessive-Compulsive Symptoms, Scrupulosity, and Shame in Self-Perceived Pornography Addiction: A Preregistered Study. *Arch Sex Behav*, 2021. Dostupné na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33403534/>
- Fernandez D.P., Kuss D.J., Griffiths M.D.:** The Pornography “Rebooting” Experience: A Qualitative Analysis of Abstinence Journals on an Online Pornography Abstinence Forum. *Arch Sex Behav*, 2021. Dostupné na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33403533/>
- Fong T.W.:** Understanding and Managing Compulsive Sexual Behaviors. *Psychiatry Edgmont*, 2006, 3(11), 51-58.
- Galatíková M.:** Význam členství ve svépomocných skupinách SAA a SA pro zvládání potíží závislosti na sexu. Brno: Masarykova univerzita, 2018. Dostupné na: <https://is.muni.cz/th/tsib7/DP.pdf>
- Garcia F.D., Thibaut F.:** Sexual addictions. *Am J Drug Alcohol Abuse*, 2010, 36(5), 254-260.
- Grubbs J.B., Exline J.J., Pargament K.I., Hook J.N., Carlisle R.D.:** Transgression as addiction: religiosity and moral disapproval as predictors of perceived addiction to pornography. *Arch Sex Behav*, 2015, 44(1), 125-136.
- Grubbs J.B., Perry S.L.:** Moral Incongruence and Pornography Use: A Critical Review and Integration. *J Sex Res*, 2019, 56(1), 29-37.
- Grubbs J.B., Perry S.L., Wilt J.A., Reid R.C.:** Pornography Problems Due to Moral Incongruence: An Integrative Model with a Systematic Review and Meta-Analysis. *Arch Sex Behav*, 2019, 48(2), 397-415.
- Jung C.G.:** Symbol a libido. Výbor z díla VII. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2004.
- Karila L., Wéry A., Weinstein A., Cottencin O., Petit A., Reynaud M., et al.:** Sexual addiction or hypersexual disorder: different terms for the same problem? A review of the literature. *Curr Pharm Des*, 2014, 20(25), 4012-4020.
- Katechizmus Katolíckej cirkvi.** Trnava: Spolok svätého Vojtecha, 2020.
- Kraus S.W., Voon V., Potenza M.N.:** Should compulsive sexual behavior be considered an addiction? *Addict Abingdon Engl*, 2016, 111(12), 2097-2106.
- Laier C., Brand M.:** Mood changes after watching pornography on the Internet are linked to tendencies towards Internet-pornography-viewing disorder. *Addict Behav Rep*, 2016, 5, 9-13.
- Laplanche J., Pontalis J.-B.:** Psychoanalytický slovník. Bratislava: Veda, 1996.
- Love T., Laier C., Brand M., Hatch L., Hajela R.:** Neuroscience of Internet Pornography Addiction: A Review and Update. *Behav Sci Basel Switz*, 2015, 5(3), 388-433.
- Park B.Y., Wilson G., Berger J., Christman M., Reina B., Bishop F. et al.:** Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports *Behav Sci Basel Switz*, 6, 2016, 3. Dostupné na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27527226/>
- Patarák M.:** Patologické hráčstvo. *Alkohol Drog Záv (Protialkohol Obz)*, 2016, 51(2), 77-98.
- Patarák M.:** Kompulzívna porucha sexuálneho správania v ICD-11. *Alkohol Drog Záv (Protialkohol Obz)*, 2018a, 53(4), 181-190.
- Patarák M.:** Komentár k článku „Závislosť“ od sexu ako staronový fenomén? *Psychiatr Prax*, 2018b, 19(3), 123.
- Patarák M.:** Existuje závislosť od sexu? Nepýtame sa to už príliš dlho? *Alkohol Drog Záv (Protialkohol Obz)*, 2019, 54(2), 91-93.

**Pekal J., Laier C., Snagowski J., Stark R., Brand M.:** Tendencies toward Internet-pornography-use disorder: Differences in men and women regarding attentional biases to pornographic stimuli. *J Behav Addict*, 2018, 7(3), 574-583.

**World Health Organization:** International Classification of Diseases 11th Revision. ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics. 2020. Dostupné na: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>

*Do redakcie došlo 15.1.2021.*