



Wendy Maltz

The Sexual Healing Journey - A Guide for Survivors of Sexual Abuse
Harper Perennial 1992, New York

(tłum. Robert TULO Waśkiewicz)

Rozdział 8.

W stronę zdrowych zachowań seksualnych.

Moje dysfunkcyjne zachowania seksualne nabierają sensu w świetle wykorzystania, jakiego doznałem w dzieciństwie. Pomagały mi radzić sobie z tą traumą i wyrażać cierpienie. Mimo że z nich wyrosłem i odłożyłem je na bok, dziękuję im i oddaję im honor.
- jedna z ofiar

Bez świadomości tego połączenia będziemy nadal uwięzieni w seksualnych nałogach, które wyrastają z doznanych dawno temu nadużyć. Dwudziestopięcioletnia Deva, zgwałcona przez swojego chłopaka gdy miała wczesne -naście lat, od tamtej pory wciąż angażuje się w seksualne związki z mężczyznami, którzy ją wykorzystują i używają tak samo, jak użył jej chłopak z czasów gimnazjum. Pięćdziesięcioletnik Ben, który kompulsywnie masturbuje się używając pornografii, rozpoczął ten nałóg wkrótce po tym, jak w dzieciństwie zaczął go molestować ojciec.

Zarówno Deva jak i Ben, gdyby nie doznali wykorzystania seksualnego, prawdopodobnie nie tkwiliby później w tego rodzaju kompulsjach. Trauma seksualna z dzieciństwa sprawia, że wiele ofiar zaczyna potem powtarzać zachowania identyczne lub zbliżone do pierwotnych nadużyć, gdy inne osoby, w reakcji na nie, wynajdują sobie nowy typ blokującej je aktywności, która jednak jest tak samo destrukcyjna. Deva kontynuuje pierwotny wzorec wciąż zmieniając partnerów, którzy ją wiktyimizują. Ben przerzucił się na degradującą pornografię i masturbację, kompensując tym ból i poniżenie, jakie odczuwał wskutek molestowania przez ojca.

Będąc rezultatem dawnego wykorzystania, przymusowe zachowania seksualne tego typu – nawet gdy ewidentnie nam szkodzą i ranią innych – mogą być odczuwane jako coś znanego, do czego przywykliśmy. Ludzie uprawiający górską turystykę narciarską wiedzą, o ile łatwiej jest posuwać się przetartym szlakiem, niż torować nowy. Jednak dopóki nie zdecydujemy się porzucić utartych kolein, będą nas one prowadzić szlakiem zachowań, których konsekwencją jest z roku na rok coraz większa niechęć do samego siebie oraz poczucie izolacji emocjonalnej i/lub towarzyskiej. Wiele ofiar jest w stanie uczynić ten pierwszy krok w stronę przemiany dopiero, gdy ból i kryzys wskutek nie zmieniania się przeważa dyskomfort torowania nowego szlaku.

Wprowadzanie zmian w swoich zachowaniach seksualnych wymaga świadomej decyzji i pełnego zaangażowania się po stronie ofiary. Dla wielu z nas ten obszar seksualnego zdrowienia stawia największe wyzwanie. Potrzeba nam nie lada odwagi, by spojrzeć na wpływ wykorzystania i nie lada gotowości, by wprowadzać zmiany i dokonywać nowych wyborów. Potrzebujemy też nie lada odwagi, by pośród zagrożeń i utrapień móc wytrwać przy tych zmianach. Mimo, że perspektywa takiej zmiany może z początku przytłaczać, z czasem nowe postawy i zachowania seksualne stają się coraz łatwiejsze i bardziej swojskie. Zawsze istnieje nadzieja na ustanowienie zdrowych, dających szczęście i satysfakcję zachowań seksualnych, które będą wolne od przymusu i elementów nadużyć.

W tym rozdziale będziecie mieli szansę odkryć, w jaki sposób wasza dzisiejsza aktywność erotyczna może się wiązać z przeszłością wykorzystania. Odkryjemy przyczyny, dla których wielu ofiarom bardzo trudno jest porzucić ich destrukcyjne i raniące zachowania seksualne, nawet mimo świadomej chęci ich zaprzestania. Omówimy różne podejścia i opcje, mogące być dla was pomocą we wprowadzaniu zamierzonych zmian, gdy staniecie się do nich gotowi. Do tych opcji zalicza się odstawienie zachowań związanych z dawnym wykorzystaniem, wzięcie uzdrawiającego urlopu od aktywności seksualnej i ustanowienie zdrowych podstaw dla przyszłych związków i kontaktów.

JAK OBECNE ZACHOWANIA WIAŻĄ SIĘ Z DAWNYM WYKORZYSTANIEM

Zapewne udało ci się już dostrzec nieco połączeń między twoimi obecnymi zachowaniami, a dawnym nadużyciem (możliwe, że stało się to przy wypełnianiu kwestionariusza skutków seksualnych z rozdziału trzeciego lub przy czytaniu o bodźcach uruchamiających i automatycznych reakcjach). Rozważając poniższą listę, możesz w szczegółach przyjrzeć się wielu różnym typom praktyk i postaw, jakie mogą być wynikiem molestowania.

Studiując tę listę miej na uwadze, że zachowania te mogą wpływać z wykorzystania wieloma różnymi kanałami. Wdraża ono ofiary do wielu rodzajów dysfunkcyjnych i destrukcyjnych praktyk: brutalnego seksu, seksu z dziećmi, pornografii, prostytucji, gwałtów, sadomasochizmu, zbiorowego seksu, zaliczania partnerów i kompulsywnej masturbacji. Przyglądanie się tym zachowaniom może okazać się dla Ciebie niepokojące lub bolesne, potrzebujesz jednak zobaczyć je w jasnym świetle, zanim będziesz mógł wprowadzić w nie trwałe zmiany. Zaznacz te, które Cię dotyczą.

ZACHOWANIA, KTÓRE SĄ CZĘSTYM SKUTKIEM NADUŻYĆ SEKSUALNYCH

- ☐ Unikam seksu lub całkiem rezygnuję z niego;
- ☐ Udamę zainteresowanie seksem;
- ☐ Udamę satysfakcję z seksu lub podniecenie;
- ☐ Pozwalam, by wymuszano na mnie seks;
- ☐ Zdarza mi się wchodzić w seks, kiedy tego nie chcę;
- ☐ Mogę uprawiać seks zwykle tylko pod wpływem alkoholu lub innego środka chemicznego;
- ☐ Łączę seks z emocjonalnym lub fizycznym nadużyciem;
- ☐ Wchodzę w degradujące i poniżające praktyki (zoofilia, sadomasochizm);
- ☐ Mam seks w stanie półsnu lub niepełnej świadomości;
- ☐ Korzystam z pornografii (książki, magazyny, filmy, internet);
- ☐ Wchodzę w obsesyjne, degradujące fantazje;
- ☐ Kompulsywnie się masturbuję;
- ☐ Wchodzę w promiskuitizm (wiele relacji seksualnych równolegle lub pod rząd);
- ☐ Uprawiam prostytucję;
- ☐ Korzystam z prostytucji;
- ☐ Wchodzę w seks ryzykowny medycznie;
- ☐ Uprawiam anonimowy seks (w łazienkach, seks-shopach, przez telefon, internet);
- ☐ Mam seks poza małżeństwem lub stałym związkiem;
- ☐ Wchodzę w potajemne romanse, co obarcza mnie winą i wstydem;
- ☐ Mam seks z osobą będącą w małżeństwie lub związku z kimś innym;
- ☐ Mam seks na nieuczciwych warunkach;
- ☐ Mam seks z niemal obcymi partnerami;
- ☐ Popełniam napaści seksualne (podglądactwo, ekshibicjonizm, molestowanie, seks z nieletnimi, kazirodztwo, gwałt);
- ☐ Odwiedzam kluby nocne, bary ze striptizem i/lub sklepy z pornografią;
- ☐ Często kieruję wzrok na seksualne partie ciała innych;
- ☐ Używam rozerotyzowanego języka lub robię częste aluzje do seksu;
- ☐ Pozwalam sobie na degradujące żarty seksualne.

Jeśli odnajdujesz na tej liście swoje dzisiejsze zachowania, to może być tak, że za ich pomocą nieświadomie odtwarzasz lub odzwierciedlasz swoje dawne wykorzystanie. To ustawiczne odtwarzane, zwane klinicznie przymusem powtarzania, często jest bezwiedną próbą zrozumienia, co się kiedyś stało i uwolnienia wewnętrznych konfliktów w podejmowanych ciągle na nowo behawioralnych inscenizacjach pierwotnej traumy.

Powtarzające się inscenizacje mogą też być staraniami mającymi na celu oczyszczenie się (desensytyzację) ze wstydu, winy, obrzydzenia lub bólu – uczuć doświadczanych niegdyś podczas molestowania. Mogą też być próbami uzyskania jakiejś władzy i kontroli nad jednymi z naszych najgorszych przeżyć. „W jakiś czas po wykorzystaniu w dwunastym roku życia, zrobiłam pełny striptiz we frontowym oknie naszego salonu. Nie miałam pojęcia, dlaczego” – opowiada jedna z ofiar.

Reaktywacje utrwalają się z czasem i przechodzą w nałogowy przymus, wzmacniany uczuciem rozkoszy płynącym z podniecenia seksualnego. Zostajemy wtedy zamknięci w kręgu określonych przyjemności erotycznych, które kiedyś oznaczały udrękę. Podczas molestowania w dzieciństwie, Tyrone był zmuszony patrzeć na filmy pornograficzne. Jako dorosły, rozwinął silne uzależnienie od takich samych filmów, przy których nałogowo się onanizował.

Wykorzystanie uczy nas seksualizować wszystkie reakcje na bliskość i uczuciowość. Jest nam wtedy bardzo trudno doświadczać dotyku w naszych związkach bez napływu podniecenia seksualnego lub przekonania, że musi on automatycznie prowadzić do stosunku. Możemy się też martwić, że bliski związek nie jest możliwy, jeśli nie opiera się na seksie.

Wiele z tych zachowań może funkcjonować w narastający sposób jako metody radzenia sobie z silnymi uczuciami towarzyszącymi traumie molestowania, jak lęk, wściekłość, poniżenie czy bezsilność. Kiedy indziej ofiara stara się udowodnić swoją seksualną wartość, zaczynając używać pewnego typu rytuałów. Pewna kobieta, molestowana w dzieciństwie przez starszego brata, tak opisuje swoje późniejsze zachowania:

Jako mała dziewczynka wpadłam w obsesję na punkcie moich genitaliów i próbowałam eksperymentować z nimi w różny sposób, na przykład wkładałam sobie flakonik z perfumami do waginy. Starałam się oczyścić z brudu wykorzystania i jednocześnie wydać się bardziej atrakcyjną. Po włożeniu flakonika, masturbowałam się. Myślałam, że to były próby użycia przyjemności do tego, aby poradzić sobie z bólem i zamętem emocjonalnym. Masturbacja była czymś, co czułam, że muszę robić, a nie czymś, co bym chciała robić.

Niektóre zachowania seksualne rozwijają się jako ciągle na nowo podejmowane próby uniknięcia negatywnych emocji i zapobieżenia automatycznym reakcjom na seks. Dla efektu dysocjacji i/lub znieczulania bolesnych wspomnień traumy, ofiary często używają alkoholu czy pornografii w połączeniu ze stymulacją genitalną. Aby zamaskować powstałe wskutek nadużyć trudności w funkcjonowaniu seksualnym, ofiary mogą kompulsywnie unikać seksu lub przeciwnie – być przyciągane do pewnych rodzajów zachowań (zobacz rozdz. 11). Ktoś może się na przykład kompulsywnie onanizować, żeby uniknąć poczucia zakłopotania związanego z przedwczesnym wytryskiem, impotencją lub oziębłością z partnerem.

Niektóre zachowania seksualne ofiar odtwarzają dynamikę związków, znaną im z dawnego wykorzystania. Osoba, która była w dzieciństwie bita i molestowana często nieświadomie łąduje w związkach, gdzie doznaje przemocy i gwałtów. Trzydziestoletnia Hanna opowiada:

Gdy byłam małą dziewczynką, ojciec bił mnie i gwałcił wielokrotnie. Kiedyś widziałam, jak rozorał matce piersi. W wieku szesnastu lat wyszłam za faceta, który regularnie mnie bił i poniżał seksualnie. Któregoś razu, gdy szykowałam się do wyjścia na miasto z przyjaciółmi, zauważył, że wyglądam atrakcyjnie i zdarł ze mnie całe ubranie. Następnie wyrzucił mnie całkiem naga na zewnątrz i zamknął drzwi na klucz. Kuliliam się ze wstydu w krzakach między chodnikiem a domem.

Kiedy dokładnie zdamy sobie sprawę z powiązań między dawnymi nadużyciami, a dzisiejszymi zachowaniami seksualnymi, uzyskujemy wspaniałe narzędzie do wprowadzania pozytywnych zmian. Możemy zacząć rozumieć, dlaczego pochłaniają nas pewne czynności, sytuacje i relacje seksualne. Z początku możemy chcieć trzymać się nadal tych raniących kompulsji, w celu zaspokojenia psychologicznej potrzeby radzenia sobie z pierwotnym wykorzystaniem. Z chwilą jednak, gdy zaczynamy badać te schematy zachowań, pojawia się i rośnie w nas motywacja do ich odstawienia. Odciawszy się od ich wpływu, możemy ustanowić nowe wzorce, wolne od skojarzeń z napastnikami i traumą, jakiej zaznaliśmy w przeszłości.

Wszystkie zachowania z powyższej listy są dla ciebie potencjalnie niszczące. Rodzą poczucie nieszczęścia, osamotnienia, samoobwiniania i nienawiści do siebie. Mogą cię odciąć od doświadczania seksu w sposób pozytywny i zdrowy – budulca dla szacunku do samego siebie, jak i bliskości z innymi. Przeciwnie, zachowania te wzmacniają stan umysłu związany z nadużyciami, w którym ofiara postrzega seks jako towar lub coś nieobliczalnego, raniącego, tajnego i bez granic moralnych. Utrwalają jej fałszywy, negatywny seksualnie obraz siebie, wtrącają w uczucie bycia osobą z natury złą i zepsutą, czy wyłącznie seksualnym obiektem.

Spójrzmy dokładniej, w jaki sposób kilka z tych szkodliwych kompulsji seksualnych może wiązać się z dawnym wykorzystaniem i jak ofiary mogą rozwinąć w sobie pragnienie ich zmiany.

Unikanie seksu

Wskutek wykorzystania seksualnego wiele ofiar nauczyło się odsuwać od siebie sytuacje, które mogą potoczyć się w stronę erotyczną. Na przykład żona czy mąż może latami sypiać w oddzielnym pokoju niż jego druga połowa. Osoba nie mająca intymnego związku może powstrzymywać się od randek, flirtów i zalotów. Poprzez unikanie seksu ofiary mogą czuć, że chronią się przez nieprzyjemnymi, lękowymi doświadczeniami lub wręcz przed ponownym wykorzystaniem. Rich, który przetrwał w dzieciństwie wiele form napaści seksualnych i molestowania, obawiał się, że wchodząc w relacje seksualne, sam okaże się napastnikiem:

Mam kłopoty ze zbliżaniem się do kobiet. Pod tym względem jestem paranoikiem. Błyskawicznie czytam między wierszami. Najmniejsza oznaka, że mógłbym być zraniony i katapultuję się, zwiewam. Zerwałem w życiu relacje z mnóstwem kobiet, zawsze zaraz po tym jak odsłoniłem się przed nimi uczuciowo. Strasznie bałem się zranienia. Nie mam pojęcia jak podejść do seksualnych zalotów; nie wiem jak i nie czułbym się z tym dobrze. Boję się, że zaczynając się zalecać, stanę się oprawcą.

W terapii Rich zdał sobie sprawę, że seksualne zaloty, same z siebie i poprzez siebie, nie czynią go oprawcą. Nauczył się odróżniać warunki, jakie oznaczają seksualną napaść od sytuacji budujących zdrową intymność i pozytywny seks. Zobaczył, że jego intencje miłosne, postawa oraz świadomość są inne, niż te u napastników seksualnych. „Nie jestem oprawcą” – mógł stwierdzić – „gdyż nie chcę nikogo wykorzystać i jestem zaangażowany przeciw nadużyciom.”

Izolacja socjalna może mieć formę samoutrwalającą. Ofiary pogłębiają wtedy kolejną, z której wyjście w stronę relacji staje się coraz trudniejsze. Czując się wyizolowane osamotnione, niechciane i niepotrzebne, tym łatwiej zwracają się do samotnych praktyk, jak kompulsywna masturbacja i obsesyjne fantazjowanie o seksie, co na dłuższą metę dodatkowo pogarsza ich stan. Tego rodzaju zachowania mogą chwilowo ulżyć napięciu seksualnemu, ale niosą deprecjację samego siebie, odbijającą się na tworzeniu udanych związków:

Po gwałtach, jakich doznałam, starałam się stworzyć maksymalny dystans od ludzi. Izolowałam się o wiele bardziej, fantazjowałam o wiele więcej, masturbowałam się dużo częściej i miałam coraz mniej autentycznych relacji. Dziś widzę, że zachowania te zasklepiały mnie w emocjonalnym bólu dawnych nadużyć.

Ofiary pozostające w związkach mogą wycofywać się z seksu po to, by uniknąć nieprzyjemnych automatycznych reakcji i retrospekcji. Bardzo łatwo czują się zdradzone, mają częste wtargnięcia, ataki paniki i doznają ponownego wykorzystania. Jedna z ofiar będących w stałym związku tak opowiada o swoich lękach:

Boję się bliskości, bo może prowadzić do kontaktu seksualnego, a seks wciąż pozostaje dla mnie zbyt traumatyzujący. Unikam więc zostawania sam na sam z moją partnerką i mam opór przed inicjowaniem i zachęcaniem jej do dotyku. I ona, i ja cierpimy przez ten brak intymności, której gdzieś w środku rozpaczliwie pragniemy.

Ofiary muszą się same przekonać, że kontynuowanie unikających zachowań pozwala dawnym nadużyciom wciąż okaleczać ich zdolność do zbudowania zdrowego związku, zdrowej intymności i zdrowego seksu. Jak zobaczymy na następnych stronach, dochodzi się do tego stopniowo, poprzez naukę ważnych umiejętności i znajdowanie alternatyw dla mówienia „nie” określonym zaburzającym sytuacjom i zachowaniom seksualnym. Wykorzystana osoba może zacząć cieszyć się z bliskich, intymnych relacji, chroniąc się jednocześnie przed destrukcyjnymi uczuciami i reakcjami.

Udawanie satysfakcji z seksu

Kochając się z mężem, Monica – ofiara kazirodztwa ze strony rodzeństwa – za każdym razem udawała orgazm. W czasie molestowania nauczyła się chować swoje prawdziwe uczucia i przywykła do przebywania w utajnionym świecie, z dala od człowieka, z którym łączy ją erotyczna więź. Nauczyła się też tłamsić własne pragnienia seksualne i potrzebę satysfakcji. Bała się seksu i bała się, że zostanie odrzucona gdy mąż dowie się, jak trudno ją zaspokoić. W jej pojęciu udawanie orgazmu było jedynym sposobem kontrolowania miłosnej interakcji: kiedy go symulowała, mąż też kończył i kończył się cały nieznośny akt.

Ostatnio Monica zdała sobie sprawę, że przez ukrywanie swoich prawdziwych doświadczeń i udawanie satysfakcji, przedłuża władzę dawnego wykorzystania nad sobą:

Powoli staje się dla mnie jasne, że jeśli mam naprawdę wydobyć się ze skutków wykorzystania, muszę szczerze porozmawiać z mężem i przestać udawać przed nim orgazmy, muszę przestać reaktywować wykorzystanie za każdym razem, gdy się z nim kocham. Chcę, żeby seks był radością też dla mnie.

Wchodzenie w seks gdy tego nie chcemy

Wykorzystanie wyrabia wzorec poddańczych ról seksualnych. Ofiary niejednokrotnie uczą się w trakcie, że jeśli staną w obronie swojej woli, będą molestowane dłużej i bezwzględniej. Lub, że jeśli nie będą współpracować, zostaną porzucone przez osobę ważną dla ich przeżycia bądź pozbawione przez nią miłości. Pewna kobieta, którą w dzieciństwie zmuszano do seksu pod groźbą rewolweru, irracjonalnie bała się, że mąż zastrzeli ją, gdy mu czegoś w łóżku odmówi.

Wykorzystani mężczyźni też mogą mieć trudność z mówieniem „nie” zachowaniom seksualnym, ale raczej z tego powodu, że odmowa podważyłaby ich męskość, która czuła się zagrożona w trakcie molestowania. W efekcie, dla wielu z nich, sprzeciw nie wchodzi w rachubę.

Dwudziestoosmioletnia Katie zorientowała się, że jej ostatni związek z człowiekiem, który wcale nie był dla niej delikatny ani miły, miał rozwiązać problem uczuć do ojca, jej dawnego oprawcy. Katie rozpaczliwie szukała miłości i akceptacji, do jakiej jej ojciec nigdy nie był zdolny.

Dostałam obsesji na punkcie tego faceta, choć nie był w stanie zaangażować się w stały związek i był ewidentnym erotomanem. Wiedziałam to dobrze, a jednak nie potrafiłam powiedzieć nie uprawianiu z nim seksu. Tkwiłam w nieopisanym bólu, rozdarciu i zamięcie. Zaczęłam pisać sobie w dzienniku, jak się z nim czuję i zdałam sobie sprawę, że poprzez tego człowieka mój ojciec wciąż rani mnie seksualnie, fizycznie i werbalnie. Wszystko sprowadzało się do przekonania, że jeśli zgodzę się dać seks ojcu, to on zobaczy jak bardzo potrzebuję uczucia miłości. Że przestanie mnie torturować i mnie pokocha. Nagle moje dorosłe zachowania w relacjach z facetami zaczęły mieć logikę i sens. Dzięki temu wglądowi zdecydowałam się zerwać z tym człowiekiem.

Uświadomienie sobie powiązania między dzisiejszymi zachowaniami, a dawnym wykorzystaniem, było dla Katie wstrząsające i bolesne. Musiała przyznać, że jej ojciec był – i zapewne zawsze pozostanie – niezdolny do dania jej zdrowej i opiekuńczej miłości. Zdała sobie sprawę, że nie ma dla niej innego wyjścia, jak tylko samej zacząć dawać sobie taką miłość. Zobaczyła, że tylko wtedy będzie mogła przerwać pasmo poszukiwania jej poprzez niechciane kontakty seksualne w kolejnych związkach. „Dla mnie seks, gdy tego nie chcę nie jest rozwiązaniem” – stwierdza. „To samodzielny problem.”

W wieku parunastu lat Geroge został wykorzystany seksualnie przez dorosłą kobietę. Dokuczała mu, że nie jest dość męski, bo boi się seksu i waha się pójść z nią do łóżka:

Nauczyłem się czuć, że nie mogę dokonać wyboru – że nie mam prawa decydować czy wejść z kimś w seks, czy nie. Jeśli jakaś kobieta mnie pożądała, musiałem na to przystać. Odmówić seksu kobiecie było dla mnie rzeczą nie do przyjęcia. To znaczyłoby, że coś jest ze mną nie w porządku. Że jestem gburem i ją obrażam. Byłem pewien, że odmowa zakończy relację. Przecież prawdziwy mężczyzna nigdy nie odmawia kobieciej seksualnej propozycji. Dopiero niedawno, na grupowej terapii dla mężczyzn wykorzystanych w dzieciństwie zdałem sobie sprawę, że ilekroć wchodzę w seks nie chcąc tego, reaktywuję traumę molestowania i porzucam samego siebie.

Podobnie jak Katie i Geroge, wiele dorosłych ofiar dochodzi do wniosku, że aby wyzwolić się spod wpływu wykorzystania, muszą nauczyć się czuć komfortowo, gdy odmawiają seksu. Osoby te przekonują się, że zdolność mówienia „nie” kontaktom seksualnym w okresie zdrowienia rodzi zdolność mówienia im „tak” później, kiedy są na to gotowe, świadome i naprawdę chcą. W dalszej części rozdziału, kiedy już omówimy podstawowe zasady zdrowych stosunków seksualnych, przyjrzymy się temu, jak mówić im nie, gdy tego potrzebujemy, aby móc przerwać łańcuch niechcianych zachowań i ciągłe poczucie bycia ofiarą czy obiektem seksualnym.

Łączenie seksu z emocjonalnymi lub fizycznymi nadużyciami

Poprzez wykorzystanie seksualne oprawca wciąż ofiarę w więź odznaczającą się uwiedzeniem, utajnieniem, dominacją, upokorzeniem, zdradą i/lub bólem. W rezultacie ofiary często są później nieświadomie wciągane w związki o podobnej dynamice, w których znów są wiktymizowane. Pewien człowiek tak opisuje swoją sytuację:

Ożeniłem się z kobietą, która okazywała mi złość i szyderstwo, gdy nie chciałem kochać się tak często jak ona. Właściwie to nigdy nie dawała mi wybrać, kiedy idziemy do łóżka. Zawsze ona inicjowała. I zawsze przedtem piła. A po stosunku wyśmiewała mnie i zawstydziała, że nie jestem tak jurny jak jej inni partnerzy.

Z powodu braku szacunku do siebie i niskiego poczucia własnej wartości, ofiary łatwo wchodzą i trwają w związkach z raniącymi i destrukcyjnymi partnerami. Mogą sobie tłumaczyć: „Nikt inny by mnie nie zechciał” lub „Boję się, że ktoś lepszy będzie chciał ode mnie więcej niż mogę dać.” Osoby, które wciąż czują się winne za swoje wykorzystanie, mogą wchodzić w takie związki, aby się ukarać. „Kiedy ja chcę seksu i próbuję go zainicjować, mój partner zawsze mnie odrzuca. Rajcuje go, gdy widzi mnie upokorzoną i cierpiącą” – wyznaje pewna ofiara.¹

Jeśli jesteś w związku z kimś, kto regularnie cię odrzuca i rani, twoje zachowanie może wynikać z potrzeby podejmowania skazanych na niepowodzenie wysiłków ochrony się przed uczuciami bólu i zdrady pierwotnych nadużyć. To bardzo destrukcyjny cykl: Usiłujemy udowodnić sobie, że jesteśmy źli poprzez wybieranie partnerów, którzy nam to udowadniają; w ten sposób wzmacniamy nasze fałszywe myślenie, że to my sami jesteśmy winni naszemu wykorzystaniu. Obwiniając siebie, unikamy rozmyślań o

¹ Więcej informacji o destrukcyjnych związkach i wychodzeniu z nich znajdziesz w książce Ginny NiCarthy *Getting Free*, wymienionej w spisie lektur.

pierwotnej zdradzie. W ten sposób nie musimy już czuć się źle z tym, jak perwersyjnie i podle traktowali nas dawni oprawcy, bo nie uznajemy swojej krzywdy ani bólu. Łatwiej jest pozwolić partnerowi, by nas poniżał i ranił, niż przyznać, że dawno temu wykorzystał nas seksualnie własny ojciec, matka, siostra, brat czy przyjaciel.

Kiedy ofiary decydują się wyzwolić z destrukcyjnych związków, oznacza to zwykle, że przestają karać się za dawne wykorzystanie, które przecież nigdy nie było ich winą. Dopuszczając do siebie emocjonalną świadomość tego, jak podle były używane i zdradzane w dzieciństwie, zaczynają brać odpowiedzialność za chronienie siebie dzisiaj. Pewna dziewczyna mówi: „Zdałam sobie sprawę, że tak długo nie będę mogła czuć się dobrze z samą sobą, jak długo pozwalałam mojemu chłopakowi zawstydzać mnie, wyzywać czy straszyć biciem. Musiałam postawić twarde granice i jasno wyartykułować, jak ma się do mnie odnosić, jeśli chce dalej być ze mną. I zrobiłam to!”

Seks w stanie niepełnej przytomności

Nieraz do wykorzystania dochodzi gdy ofiara jest na wpół uśpiona lub z innych powodów nie w pełni przytomna czy obecna. Mały chłopiec mógł być obmacywany w swoim łóżeczku nocą, gdy spał, a następnie udawał, że śpi, aż molestowanie dobiegło końca. Kobieta mogła zostać upita lub odurzona, a potem zgwałcona. Niektóre ofiary częstych, wielokrotnych nadużyć przekonują się, że mogą chwilowo uniknąć emocjonalnego i fizycznego bólu, odurzwszy się jakimś środkiem zanim ich opresor znów je dopadnie.

Pam, trzydziestoletnia ofiara kazirodztwa ze strony ojca, prawie nie interesowała się seksem. Odwracała się plecami do swojego męża, ilekroć ten usiłował zbliżyć się do niej seksualnie w nocy. Gdy spała, jej mąż Lonnie nieraz obmacywał jej piersi i genitalia, aż poczuła się podniecona. Pam budziła się w trakcie obmacywania i była wścieka na niego o to, ale nie dawała mu poznać, że nie śpi ani żeby przestał.

Miałam opory, aby powstrzymać Lonniego, gdyż w innych warunkach bardzo trudno mi było osiągnąć podniecenie seksualne. Ale pozwalałam mu przez to używać się w taki sam sposób, jak używał mnie ojciec gdy byłam małą, przychodząc nocą do mojego pokoiku i obmacyując wszędzie. Zdałam sobie sprawę, że nawet jeśli będzie to oznaczało dla mnie utratę tych rzadkich chwil osiągania podniecenia seksualnego, muszę przerwać ten wiktymizujący wzorec. Nie chciałam, i nie chcę więcej, aby tak miał wyglądać seks. Czułam się z tym tak, jakbym sama siebie wykorzystywała. Chciałam móc kontaktować się z mężem uczciwie i bezpośrednio, by przestać widzieć w nim mojego ojca.

Bycie nie w pełni obecnym w sytuacjach seksualnych mogło być funkcjonalne w trakcie wykorzystywania w dzieciństwie, a nawet pożądane. Ale kontynuowanie tego wzorca w późniejszym życiu, w sytuacjach nie nadużywających, okrada ofiary ze zdolności kontrolowania ich doświadczeń seksualnych, z cieszenia się rozkoszą w pełnej przytomności i obecności, oraz z tworzenia intymności z partnerem. Aby seks był zdrowy i nie przypominał danych nadużyć, musimy być w nim w pełni obecni.

Używanie degradujących fantazji i/lub pornografii

Dwudziestopięcioletnia Carol zdała sobie sprawę, że jej obsesyjny pociąg do pornograficznych opowiadań o tematyce pedofilskiej wiąże się bezpośrednio z dawnym wykorzystywaniem przez ojca.

Jestem całkiem pewna, że te fantazje seksualne i książki, jakich używałam przy masturbacji w dzieciństwie wiązały się z wcześniejszymi scenami seksu z moim kazirodczym ojcem. Kiedy miałam kilkanaście lat, w obręb naszej potajemnej relacji weszło także wymienianie się pornografią. Ojciec miał u siebie całą szafę pornosów, ja u siebie – drugą. Przychodził do mnie poszperać, a pożyczając kilka książek, zostawiał w zamian kilka swoich, o seksie z dziećmi, z których tworzyłam sobie fantazje do masturbacji. Nigdy nie rozmawialiśmy o tym, co robimy. To było kompletnie niewypowiedziane.

Potajemne dzielenie się pornografią było dla Carol głównym sposobem podtrzymywania toksycznego łącza emocjonalnego z kazirodczym ojcem. W wieku dorosłym odkryła, że odstawienie pornografii nieuchronnie pociąga za sobą zerwanie z nim wszelkich więzów. Znalazła się w pułapce, rozważając różne za i przeciw związane z tą zmianą:

Zaczytywanie się kazirodczymi fantazjami jako sposobem stymulacji seksualnej, było praktycznie tym samym, co dawne wykorzystanie i przedłużało je. Trzymało mnie w poczuciu, że mogę przeżywać podniecenie seksualne tylko w ściśle tajnych w sytuacjach – z mężczyznami żonatymi, księżmi i ludźmi z autorytetem. Zobaczyłam, że jeśli tego nie zastopuję, nie wyzdrowieję nigdy. Wiem, że dopóki moje sposoby stymulacji będą wiązać się z kazirodztwem, nigdy nie zbuduję normalnej i regularnej intymnej więzi z moim partnerem.

Z czasem Carol odrzuciła całą pornografię, kompulsywną masturbację i intruzywne kazirodcze fantazje. Choć to było bolesne, rozumiała, że jej ojciec nie potrafił i nie potrafi kontaktować się z nią w zdrowy sposób. Robiąc postępy, odżałowała to, że nigdy nie doświadczyła miłości i bezpieczeństwa więzi, na jaką zasługiwała i jakiej potrzebowała od niego.

Poleganie na pornografii i obsesyjnych, degradujących fantazjach rozwija się często jako sposób na unikanie bezsilności, lęku, zagrożenia i innych uczuć związanych z wykorzystaniem. Umożliwiają one, podobnie jak pornografia, dysocjację od własnych emocji, doznań i reakcji na tę traumę. Gina przez wiele lat sięgała po pornografię, aby oddalić się pamięcią od dawnych nadużyć.

Pornografia wprowadzała mnie w intensywność i mentalny trans, pozwalający mi nie wracać myślami do ojca. Ilekroć wracała mi do głowy jego postać, czułam się nie tylko brudna i zła, ale też gubiłam jakiekolwiek zainteresowanie seksem.

Pornografia osłaniała Ginę przez ewidentnie negatywnym doświadczeniem – wtargnięciami wspomnień o kazirodczym ojcu. Z czasem jednak zdała sobie sprawę, że zamyka się w ten sposób w wirtualnym świecie mentalnych obrazów nadużyć i seksualnej degradacji. Przynosząc zbyt wiele negatywnych konsekwencji, pornografia okazała się nieoptymalnym środkiem w radzeniu sobie z powracającymi wizualnymi wspomnieniami ojca i sama stała się dla niej oprawcą. Gina postanowiła zmierzyć się bardziej frontalnie z tymi lękami. Dzięki terapii przyjrzała się własnym uczuciom do niego i nauczyła się krzyczeć w myślach: „Wynoś się! Spadaj!” zawsze, gdy obrazy te nachodziły ją w czasie seksu. Te nowe sposoby sprawdzały się o wiele lepiej, gdyż nie hamowały jej zdrowej ekspresji seksualnej.

Niektóre ofiary używają intruzywnych, degradujących fantazji, aby się ukarać, gdyż wciąż czują się winne swojemu wykorzystaniu. Masochistyczne obrazy seksualne, jak bycie biczowanym, są wtedy próbą zdjęcia z siebie winy poprzez odbieranie kar

lub mogą być wyrazem uczuć ofiary do samej siebie i jej poczucia niezasługiwania na zdrową miłość, czułość i więź. Jedna z wykorzystanych osób znęcała się nad sobą następująco:

Najbardziej podniecała mnie seksualnie fantazja, że mój partner kochając się ze mną fantazjuje o innych kobietach. Ta myśl była dla mnie jak narkotyk. Narzucała mi się jakbym jej bezwzględnie potrzebowała, mimo że wtrącało mnie to w uczucia zdrady, smutku i osamotnienia.

Inne ze zdrowiejących ofiar odkrywają, że w intruzywnych wyobrażeniach szukały poczucia absolutnej kontroli nad seksem. W fantazjach mogły one dowolnie projektować i zmieniać erotyczne scenariusze i scenografię, próbując tym zrekompensować sobie poczucie bezsilności i braku sił sprawczych, odczuwane w czasach dawnego molestowania:

Nadużywające fantazje pozwalały mi poczuć władzę i kontrolę, jakich nigdy nie miałem w czasach wykorzystywania. Na krótką metę to działało, ale teraz, gdy ogólnie czuję się lepiej ze sobą, chcę też doświadczać więcej pod względem seksualnym. A nie mogę, dopóki będę wychodził z siebie, by wchodzić w ten wirtualny świat.

Nadużywające fantazje i pornografia odtwarzają na nowo i wzmacniają pierwotne doświadczenia wykorzystania. Zdrowiejąc z tej traumy w obszarze seksu, ofiary przekonują się, że muszą odrzucić te praktyki. Oddalając się od dynamiki nadużyć i wpływu tej przeszłości, mogą zacząć doświadczać intymności i seksu w nowy, zdrowy sposób: zaczynają odwoływać się do obrazów przyjemnych doznań, pieszczot oraz pełnych miłości myśli o erotycznych kontaktach z ukochanym partnerem.

Kompulsywna masturbacja

Kiedy ofiary czują, że wciąż je masturbacja i uzależniają się od niej, ten rodzaj samogwałtu wzmacnia w nich degradujące przekonanie, że nie mają kontroli nad swoim seksem. W przeciwieństwie do zdrowej masturbacji, traktowanej przez niektóre osoby jako wyraz seksualnej pielęgnacji siebie, kompulsywna masturbacja niesie piętno brudu, przymusu i niezaspokojenia.

Dzięki terapii, Dave zdał sobie sprawę, że jego onanizm ściśle wiązał się z molestowaniem w dzieciństwie przez matkę. Kiedy był chłopcem, matka regularnie domagała się od Dave'a dostępu do jego penisa, by sprawdzać, czy ma „właściwe rozmiary.” Budziło to w chłopcu przerażenie i obawy o swoją seksualną adekwatność. Dave tak wspomina swoje pierwsze doświadczenia z masturbacją:

Kiedy byłem nieco starszym chłopcem, wychodziłem nocą do garażu. Tam przymierzałem przed lustrem staniki i pończochy matki. Fantazjowałem, że oglądam i dotykam jej piersi. Z czasem zacząłem onanizować się do tych wyobrażeń i do fantazji o seksualnym zdominowaniu przez kobietę. Któregoś razu moja nienawiść do siebie z powodu masturbacji była tak silna, że zacząłem przypalać sobie ciało zapalniczką. Ta potajemna aktywność niszczyła mnie psychicznie, gdyż była powieleniem potajemności relacji z matką. Erotyczne myśli na jej temat dawały mi jakieś oderwanie od rzeczywistości – owo niesamowite uczucie, które kazało mi totalnie unikać ludzi.

Zdrowiejące ofiary zaczynają rozumieć, że tego rodzaju kompulsywne zachowania upośledzają ich seksualność i wtrącają w cierpienie emocjonalne. Gwałcąc samego siebie, zasklepiamy się we wzorcach nadużyć oraz w poczuciu izolacji, odłączenia oraz bycia innym i niedopasowanym. Szansa zbudowania prawdziwej intymności w stałym związku omija nas tak długo, dopóki trzymamy się kompulsywnej masturbacji.

Niewybredność seksualna (promiskuityzm)

Zmagając się z nierozwiązanymi konfliktami wewnętrznymi wskutek wykorzystania, wiele ofiar wchodzi w uzależniający wzorec promiskuityzmu – ma liczne, krótkotrwałe kontakty seksualne jeden po drugim, lub prowadzi po kilka relacji seksualnych równolegle w tym samym czasie. Dwudziestosześcioletni gej, Izaak, który w dzieciństwie był wielokrotnie molestowany przez wujków i starszego brata, w terapii zdał sobie sprawę, że cierpienie płynące z jego zdegradowanego poczucia wartości rozpałało w nim pożądanie licznych partnerów. Poprzez tego typu kontakty, próbował on nieświadomie „udowodnić” lub „pokazać,” jak zły i odrażający czuje się wskutek dawnego wykorzystania:

Po ujawnieniu się jako gej zacząłem odbywać liczne stosunki seksualne w seks-shopach, łaźniach, parkach i toaletach. Szedłem „na ilość” – zaliczając nawet do tuzina facetów dziennie. Rozpaczliwie starałem się zatuszować moje osamotnienie i poczuć się kochanym. W późniejszym okresie utrzymywałem się z masażu, co polegało głównie na onanizowaniu mężczyzn. Kręciłem też pornograficzne filmy sadomasochistyczne. Dawało mi to niezłą kasę i – na wtedy – poczucie sensu. Po wybuchu epidemii AIDS przez pewien czas dalej uprawiałem seks bez zabezpieczeń. Pamiętam jak niesamowitym dreszczem przeszywała mnie myśl, że te kontakty mnie wykończą. Od kiedy ich zaprzestałem, odstawiłem narkotyki i podjąłem terapię z kazirodtwa, stałem się świadom, że próbowałem odreagować w ten sposób cały mój bagaż wykorzystania – ożywiając je, a zabijając siebie.

Dla Izaaka promiskuityzm był sposobem karania się za traumę dzieciństwa; postępował jak ktoś, kto wali głową w ścianę, gdy jest mu źle ze sobą. Złość, nienawiść i potrzebę zemsty z powodu zdrady w dzieciństwie i jej skutków, zwrócił on przeciw sobie, zamiast przeciw dawnym napastnikom.²

Ze względu na epidemię AIDS możemy powiedzieć, że ofiary, które – uświadamiając sobie związek swoich niewybrednych zachowań seksualnych z pierwotnym wykorzystaniem – postanawiają odstawić je i podjąć terapię, praktycznie ratują własne życie oraz życie innych ludzi.

Seks poza małżeństwem lub stałym związkiem

Romanse i kontakty seksualne oznaczające niewierność w stałym związku, są często sposobem „opowiadania” wykorzystanych osób o utracie zaufania wskutek zdrady przez bliskiego człowieka, jaka obecna jest w prawie każdym nadużyciu. Tak samo, jak

² O tym, jak ofiary wczesnych nadużyć zwracają złość przeciwko sobie, pisze w swoich książkach Alice Miller, np. w: „Dla twojego dobra,” zwłaszcza w rozdziale *Nie wyrażona złość*. (Zob. spis lektur na końcu książki.)

oszukiwali nas dawni oprawcy lub inne osoby, które zdradziły naszą niewinność i zaufanie, my oszukujemy teraz swoich partnerów, aby móc podtrzymywać swoje zachowania. Opowiadamy im kłamstwa tak samo, jak nas i innych okłamywali dawni opresorzy, by ukryć ich zachowania i móc nas dalej molestować. Wykorzystanie często odsyła ofiary w nałogowe podniecenie wskutek tajnych kontaktów i zakazanego seksu. Możemy nie widzieć lub nie chcieć widzieć, jak bardzo raniły tym naszych najbliższych, gdyż tak samo nie widzieli lub nie chcieli widzieć naszych krzywd dawni opresorzy. Romanse mogą być powielanymi miniaturami zdrady molestowania, gdyż są tak samo zwodnicze, sekretne i zakazane. Osoby zdrowiejące z kazirodztwa, które rozwinęły ten wzorec erotomanii i widzą, jak seks poza małżeństwem lub stałym związkiem więzi ich w zakłamaniu i krzywdzi innych, porzucają te zachowania.

Agresywne i wykorzystujące zachowania seksualne

Skutki wykorzystania seksualnego mogą pchnąć ofiarę w stronę intruzywnych zachowań seksualnych. Możemy wtedy nie uświadamiać sobie, że robimy innym dokładnie to, co kiedyś zrobiono nam. Agresywne i wykorzystujące zachowania seksualne mogą być jawne, jak w przypadku gwałtu lub otwartego kazirodztwa, bądź przybierać subtelniejsze formy. Bycie dla kogoś miłym, by się z nim przespać a potem zignorować, też jest nadużyciem i zdradą zaufania. Tak samo jest nadużyciem domaganie się seksu od partnera, czy używanie obscenicznego języka, gdy inny nie chce słuchać sprośności, bądź kupowanie seksu u prostytutce.

Intruzywne seksualnie zachowania mogą być u wykorzystanej osoby jej nieświadomymi próbami stanięcia po stronie siły, którą w swoim odczuciu straciła na rzecz dawnego oprawcy. „Jeśli ja tego nie zrobię komuś, ktoś zrobi to mi” lub „Najlepszą obroną jest atak” – tak może ona kształtować swoje myślenie. Jej agresywne i wykorzystujące zachowania ranią ją samą, gdyż rozbijają jej integralność prawną, etyczną i moralną, okradają ją z szacunku dla siebie oraz blokują zdrową intymność w jej związku. Nie będziemy mogli czuć się dobrze ze sobą, dopóki traktujemy innych przedmiotowo lub zdradzamy ich zaufanie.

Wykorzystane osoby często wzbraniają się przed przyznaniem, że ich zachowania mają charakter nadużyć. Mogą do tego stopnia identyfikować się z byciem ofiarą, że do głowy im nie przyjdzie, że ranią tym innych. Jednak gdy zobaczą, gdzie i w jaki sposób nadużywają innych, otwierają sobie drogę do przemiany. „Boli mnie świadomość, że używałem mojej żony jak seksualnej zabawki – żywej maszyny, której orgazmy miały potwierdzać moją męskość” – wyznał pewien skruszony mężczyzna.

Z chwilą, gdy zorientujemy się, jakimi drogami odtwarzamy swoje dawne nadużycia, możemy zacząć odbierać tym impulsom moc kontrolującą nas z ukrycia. Rozumiejąc wyzwania, jakie stawia przed nami ich opanowanie, będziemy skuteczniej wprowadzali pożądane zmiany.

WYZWOLENIE Z ZACHOWAŃ SEKSUALNYCH ZWIĄZANYCH Z WYKORZYSTANIEM

Uzdrowienie sfery seksualnej dotyczy uświadomienia sobie praktyk seksualnych kojarzonych z dawnym wykorzystaniem i nauki nowych sposobów zachowań, które wspierają naturalną intymność i bliskość. Do wprowadzania tych zmian ofiary mogą dążyć trzema ścieżkami. Są to:

- 1) Nauczenie się metod powstrzymywania niechcianych zachowań seksualnych.
- 2) Wzięcie urlopu od seksu, by rozwinąć nowe kierunki włączania go w swoje życie.
- 3) Oparcie kontaktów intymnych na zdrowych podstawach, afirmujących troskę o siebie i bliskość w seksie.

Opisuję te ścieżki w kolejności progresywnej. Są one komplementarne i dają się ze sobą łączyć. Możesz na przykład zdecydować się na urlop od seksu, aby móc zaprzestać niechcianych zachowań. Lub możesz zechcieć ustanowić zdrowe zasady dla kontaktów intymnych, zanim na nowo wrócisz do nich po urlopie. Każdą z tych ścieżek możesz iść tak daleko, jak Ci odpowiada. Pokonywać je równolegle lub też po kolei, według wymienionego porządku. Musisz nakreślić sobie taki program, jaki będzie odpowiadał Twoim potrzebom w danym momencie. Zapoznaj się z każdą z tych ścieżek, by móc podjąć jedno kroki na dziś i zaplanować inne na przyszłość.

Ścieżka 1: zaprzestanie niechcianych zachowań seksualnych

Gdy już określisz jedno lub więcej zachowań, jakie chcesz odrzucić, nie zdziw się, jeśli poczujesz lęk. Perspektywa zaprzestania dawnych praktyk seksualnych może z początku Cię przytłaczać, a nawet wydawać się zadaniem ponad siły. To naturalne odczucia zważywszy na to, że te formy nałogu ugruntowywały się w Tobie zapewne latami. Nawet jeśli niosły Ci chroniczne cierpienie lub przypominały wczesne wykorzystanie, to przecież znasz je, wiesz jak w nie wchodzić i wiesz co się dzieje, gdy w nie wchodzisz. Trudno jest rozważać odstawienie oswojonych praktyk, gdyż nawet jeśli są ewidentnie szkodliwe, są jednocześnie odpowiedzią na pewne emocjonalne deficyty.

Określone rodzaje zachowań związanych z seksem dają poczucie władzy i kontroli. Ktoś, kto wycofuje się z kontaktów erotycznych, może czuć, że strategia ta pozwala mu uniknąć przykrych reakcji automatycznych i potencjalnie krępujących przeżyć. Zaprzestanie unikania seksu będzie dla niego oznaczało konieczność rozwijania alternatywnych źródeł siły i ochrony siebie. Będzie też zapewne obejmować naukę radzenia sobie z automatycznymi reakcjami i komunikowania się w tej sprawie z partnerem.

W odwrotnej sytuacji będzie osoba, która poczucie mocy i kontroli czerpie ze swoich kompulsywnych lub intruzywnych zachowań seksualnych. Zaprzestanie tych zachowań będzie wymagało od niej znalezienia innych źródeł sprawczości i siły – takich, które będą szanowały uczucia i prawa partnera. Zastąpić te dawne wzorce może nauka bezpośredniego wyrażania swoich uczuć i potrzeb, oraz budowanie emocjonalnego zaufania w związku. Jeśli unikasz odstawienia, aby nie stracić znanych do lat podjódek, pamiętaj że masz do zyskania coś o wiele lepszego.

Dany rodzaj zachowania lub praktyki seksualnej, chociaż szkodliwy, może dawać poczucie bezpieczeństwa. Odstawienie będzie więc niosło poczucie zagrożenia i podatności na zranienie. Zgwałcona na jednej z pierwszych randek Roxanne, choć czuła się okropnie samotna i tęskniła za tym, by znów móc się spotykać i mieć kontakty seksualne, na samą myśl o nich kurczyła się ze strachu. Podświadomie bała się ponownego wykorzystania. Jake, który czuł, jak degraduje go korzystanie z pornografii, rozpaczliwie chciał przerwać ten nałóg, lecz bał się, że odstawienie tego stymulatora narazi na szwank jego funkcjonowanie seksualne:

Wyeliminowanie seksualnych obrazów i fantazji odbieram jak wyjście z ciemnej piwnicy. Ale trudno mi wyobrazić sobie coś równie podniecającego jak pornografia. Boję się, że bez tych fantazji nie będę miał erekcji, co upokorzy mnie wobec mojej partnerki. Albo, że nawet jeśli będę miał wzwód, to seks okaże się nudny, bepcłciowy.

Roxanne i Jake mogli odrzucić swoje zachowania dopiero, gdy odważyli się zaryzykować. Przemiana wymaga zaakceptowania i poczucia własnej podatności na zranienie.

Dane rodzaje zachowań lub praktyk seksualnych – nawet jeśli widzisz ich szkodliwość – mogą pełnić ważną psychologicznie funkcję blokowania świadomości lub bólu wiktyimizacji. Kiedy trzydziestoletnia Roberta, ofiara kazirodztwa, zaprzestała swoich promiskuitywnych zachowań, świadomość jaka ją z miejsca ogarnęła, wymogła na niej kompletne przewartościowanie wizerunku i postawy ojca-oprawcy. Zdała sobie sprawę, że skoro ona mogła postanowić i skutecznie zapanować nad *własnymi* impulsami seksualnymi, znaczy to, że jej ojciec musiał postanowić nie panować nad *jego* impulsami, kiedy ją molestował w dzieciństwie. Roberta zdała sobie też sprawę, że kompulsywne kontakty seksualne chroniły ją przed uczuciem wściekłości na oprawcę. Musiała przyjąć do wiadomości, odżalować i wypłakać fakt, że ojciec ją wykorzystywał i że robił to w pełni intencjonalnie.

Myśl o zaprzestaniu raniących zachowań seksualnych łatwo zniechęca niektóre ofiary. Niektóre być może już wcześniej próbowały je opanować nie osiągając sukcesu, a kiedy entuzjazm zamieniał się w rozczarowanie, czuły się jeszcze bardziej osaczone. Podobnie jak z rzucaniem palenia czy picia, odstawienie destrukcyjnych kontaktów i praktyk seksualnych rodzi stres. Możesz odczuwać lęk, że już pierwszy dzień bez nich wtrąci ją w stan, jaki przeżywa palacz skręcający się z emocji bez papierosa. Możesz też obawiać się niewiadomych reperkusji odstawienia na dłuższą metę.

Z powodu wewnętrznego oporu i lęków, porzucenie kompulsji seksualnych będzie zapewne wymagało stałego, długofalowego i konsekwentnego wysiłku. Pamiętaj, że wyzwanie to różni się w zależności od rodzaju praktyk, jakie chcemy zmienić: ofiary unikające intymności i seksu muszą stale podważać swój opór, pokonywać lęki i rozwijać nowe zdolności chronienia siebie w doświadczeniach bliskości, dotyku i pieśczości; zaś ofiary wciągane w obsesyjno-przymusowe zachowania seksualne muszą stale podważać swoje racjonalizacje oraz pokonywać pokusy i pęd do uruchomienia się, oczyszczając przedpole dla nowych doznań, z którymi czują się w porządku pod względem fizycznym i emocjonalnym.

Niżej podaję kilka sugestii pomocnych w zaprzestaniu określonych destrukcyjnych zachowań seksualnych.

Miej jasność, co i dlaczego chcesz zaprzestać. Poświęć trochę czasu na ocenę każdego z twoich zachowań seksualnych, jakie chcesz rzucić. Dokładne przyglądanie się im pomaga pamiętać, dlaczego jest to tak ważne i dlaczego jest warte czasu i dyskomfortu. Przydaje się następujące ćwiczenie.

Serge na przykład porzucił kompulsywną masturbację i używanie pornografii częściowo dlatego, aby ochronić swoją integralność osobistą. Zdał sobie sprawę, że jeśli nagle umrze, rodzina znajdzie u niego w garażu stosy sadomasochistycznych „świerszyczków.” Lęk był dla niego wystarczającym bodźcem dla porzucenia tych zachowań.

Kiedy już przemyślisz sobie własne powody dla odstawienia określonych praktyk, możesz stworzyć ranking ich kolejności. Niektóre z nich – kryminalne akty seksualne, seks niebezpieczny medycznie, degradujące praktyki – muszą iść na pierwszy ogień, gdyż kontynuowanie ich naraża ciebie i innych na ryzyko i poważne urazy.

BADANIE SZKODLIWOŚCI ZACHOWAŃ SEKSUALNYCH

Sięgnij do zamieszczonej na początku rozdziału listy zachowań związanych z dawnym wykorzystaniem. Możesz według niej przyjrzeć się każdemu z twoich zachowań seksualnych, lub wziąć pod lupę tylko jedno lub kilka. A teraz odpowiedz sobie na następujące pytania:

- 1) W jaki sposób dane zachowanie reprezentuje sposób myślenia, w którym seks równoznaczny jest z nadużyciem?
- 2) W jaki sposób to zachowanie odzwierciedla fałszywy i negatywny stosunek do siebie jako istoty seksualnej?
- 3) W jaki sposób owo zachowanie odtwarza toksyczną dynamikę relacyjną aktywną podczas dawnego wykorzystania?
- 4) W jaki sposób zachowanie to mnie rani, degraduje i rewiktyimizuje?
- 5) W jaki sposób zachowanie rani, degraduje lub wiktyimizuje innych?
- 6) Dlaczego muszę zaprzestać tego zachowania lub je zmienić? Weź pod uwagę jego konsekwencje:
 - Czy możesz stracić przez nie ważny związek?
 - Zarazić siebie i/lub kogoś chorobą weneryczną?
 - Spowodować niechcianą ciążę?
 - Zostać oskarżonym o przestępstwo?
 - Stracić pracę, przyjaciół, opinię?
 - Skazać się na lata samotności i alienacji?
 - Narazić się na pasmo wyrzutów sumienia?

Sięgaj po wsparcie. Ponieważ odstawienie destrukcyjnych zachowań seksualnych wymaga długofalowego zaangażowania, zasadnicze znaczenie ma posiadanie wsparcia w postaci terapii indywidualnej, grupowej i różnych programów zdrowienia samopomocowego.³ Bez tego rodzaju pomocy łatwo tracimy z oczu wytyczony cel, zapominając jak wiele kosztuje jego realizacja i łatwo obwiniamy się lub zawstydzamy za niedociągnięcia czy wpadki:

Kluczowe dla mnie było znalezienie podobnych osób, z którymi mogę w pełni otwarcie rozmawiać o moich seksualnych doświadczeniach i uczuciach, przymusach i pokusach. Dzięki mówieniu i słyszeniu od nich, że oni tak samo myśleli, czuli, i robili podobne rzeczy jak ja, zaczęłam czuć się naprawdę normalna i stosować te środki, które im pomagają w zdrowieniu.

W ukróceniu dawnych zachowań ofiarom potrzebne są też inne rodzaje wsparcia. Doksztalcanie się na temat seksu, treningi różnych zdolności socjalnych, nauka kanalizowania złości, praca nad asertywnością i komunikacją w relacjach – wszystko to poszerza wewnętrzne zasoby, z jakich możesz czerpać w dokonywaniu przemian. Dzięki nim zaczynasz, wyszedłszy z mroku nadużyć, budować dla siebie całkiem nowe, jasne życie. Zmiana zachowań seksualnych pociągnie za sobą najpewniej też odstawienie wielu innych uzależnień, przededefiniowanie i przemianę dawnych postaw oraz przyswojenie nowych – w zakresie od postrzegania siebie, po relacje z innymi i otaczającym światem. Pamiętaj, że jest to ogromne zadanie i organizuj sobie każde możliwe wsparcie na tej drodze.

Znajdź realistyczne, współczujące podejście. Zaprzestając zachowań seksualnych o negatywnych konsekwencjach, okazuj sobie wiele troski. Bądź empatyczny dla siebie. Pamiętaj, że zdrowienie pochłania wiele czasu.

³ Przeglądając listę źródeł wsparcia na końcu książki, możesz zorientować się, jaką pomocmasz w swoim zasięgu – terapie, grupy 12 kroków i inne formy leczenia. Niektóre ośrodki prowadzą programy specjalizujące się w pomocy ludziom chcącym pokonać swoje nałogowe, kompulsywno-obsesyjne zachowania seksualne.

Nie możesz wymóc na sobie siłą woli, aby ustąpiły twoje lęki przed seksem lub przed jego odstawieniem. Dla osób nałogowo dążących do seksu jest ono jak ochronna tarcza, którą mogą oni odłożyć na bok dopiero, gdy oprą swoje bezpieczeństwo na innych fundamentach. Dla osób kompulsywnie unikających seksu, zmuszanie się do niego wbrew wewnętrznemu oporowi, jest nadużyciem na samych sobie. Postępuj stopniowo, małymi krokami. Koncentruj się na zapewnianiu sobie poczucia bezpieczeństwa i ukojenia, na uwzględnianiu własnych potrzeb i łagodnym opanowywaniu automatycznych reakcji. Z okresu odstawienia wyjdiesz powoli, wdrażając inne bezpieczne zachowania, jak obcowanie z nieerotycznym dotykiem i bliskością, komunikowanie własnych uczuć i potrzeb i oswajanie seksualnych doświadczeń. Bądź łagodny dla siebie.

Zaprzestanie nałogowych i obsesyjnych zachowań może jednak wymagać bardziej rygorystycznego podejścia. Uzależnione od seksu ofiary muszą uczulić się na swój osłaniający system iluzji i zaprzeczeń, który nie pozwala im zobaczyć problemu i sabotuje proces zdrowienia. Możesz łapać się na wypowiedzianiu stwierdzeń racjonalizujących i uprawomocniających destrukcyjne praktyki. Kwestionuj takie myślenie. „Jeszcze jeden raz nie zaszkodzi” – możemy się łudzić, choć znamy ryzyko. Ale zawsze jesteśmy w stanie podjąć inną decyzję. Musimy wypracować sobie sposoby mówienia nie pokusom i okazjom za każdym razem, gdy się pojawią. Ze względu na nieodłączne w przypadku uzależnień zaprzeczanie, samopomocowe grupy wsparcia, mityngi 12 kroków i terapie mogą okazać się kluczem do wyzdrowienia. Kiedy dzielimy się własnymi uczuciami z ludźmi, którzy je znają i rozumieją, niałatwo jest nam dalej się oszukiwać.

Każdy wprowadza zmiany na swój własny sposób. Jedna osoba jest w stanie zerwać romans natychmiast i nigdy nie nawiązać następnego; inna może odnosić większe sukcesy stopniowo ograniczając liczbę i zasięg destrukcyjnych zachowań. Ty również wypracujesz sobie własną metodę.

Jedna z ofiar, tkwiąca we wzorcach kompulsywnego seksu, odnalazła swój postęp w rezygnowaniu z nich po jednym – w kolejności od najłatwiejszego do najtrudniejszego, tak że poprzedni sukces ośmielał następny:

Seks miałam za darmo dla każdego. Nie miałam żadnych granic w moich zachowaniach. Wiedziałam, że muszę jakoś odzyskać kontrolę nad moją sytuacją. Na początek zrezygnowałam z anonimowych kontaktów z nieznanymi. Po tym, jak zdecydowałam nie wchodzić z seks z ludźmi z mojej pracy, postanowiłam nie mieć więcej potajemnych romansów. Uznałam, że dla mnie seks możliwy jest tylko w ramach stałego związku i że będę mówiła mojemu partnerowi, gdyby zdarzyło mi się zauroczenie lub romans. To znacznie ograniczyło moje nałogowe poczynania, i było dla mnie dobre – ropiczliwie potrzebowałam granic. Z czasem odstawiłam jakiekolwiek romanse.

Jeśli uznasz, że musisz iść powoli i małymi krokami, nie możesz oszukiwać się poprzez oddalanie i odkładanie celów, jakie na teraz są w twoim zasięgu. Na filmie Uncle Buck, grający tytułową postać John Candy przedstawia swój pięcioletni plan rzucenia palenia. Najpierw zamierza przerzucić się z papierosów na cygara, po kolejnym roku z cygar na fajkę, potem z fajki na żucie tytoniu, następnie z tytoniu na żucie gumy z nikotyną, by przejść na gumę miętową, którą po roku też zamierzał odstawić. Jak myślisz, jakie szanse miał ten plan?

Odstawienie intruzywnych i degradujących fantazji to odrębne wyzwanie. Działają one tak, jak automatyczne reakcje, pojawiając się spontanicznie wraz z podnieceniem seksualnym. Nie spodziewaj się, że znikną z zaprzestaniem destrukcyjnych zachowań. Utrzymują się one nieraz długo, ale już teraz możesz zaprzestać obarczania się wstydem z ich powodu i nie pozwalać, by odcinały cię od zdrowej bliskości. Można uzyskać nad nimi kontrolę:

Przez kilka lat starałam się powstrzymać wtargnięcia destrukcyjnych fantazji podczas aktu seksualnego. Stopniowo tamowałam je coraz bardziej, zmniejszając ich degradujący kontekst. Wciąż jednak czułam frustrację i złość, że wskakiwały mi do głowy tak błyskawicznie i niespodzianie. Potem osiągnęłam stan, kiedy nie obwiniałam się za nie, akceptując to, że się pojawiają. Nauczyłam się maksymalnie odwracać od nich uwagę, ugruntowując się w terażniejszości i rzeczywistości – w myślach, że kocham samą siebie gdy jestem tylko z sobą, czy że kocham moim mężczyzną, gdy kocham się z nim. Nie pozwalałam już tym fantazjom, by nakładały się na mój pozytywny stosunek do siebie ani do mojego partnera.

Przestając angażować się w destrukcyjny seks, spodziewaj się huśtawki emocji i nastrojów. W jednej chwili możesz czuć entuzjazm i odwagę do przemiany, by za chwilę popaść w zniechęcenie i smutek. Cokolwiek czujesz, nie przestawaj iść naprzód. Odstawienie zawsze oznacza stratę, nawet gdy porzucasz zachowania raniące, upokarzające i niebezpieczne. Oplakuj swoje utracone zachowania, ale nie zatrzymuj ich. Pozwalaj im odejść.

Nauka zapobiegania nawrotom. Anonimowi Alkoholicy często powtarzają: „Nawroty są częścią zdrowienia.” Jest to prawdą tak samo w przypadku ofiar chcących wyzwolić się z destrukcyjnego seksu. Zdrowienie nie przebiega linowo. Idziesz. Padasz. Wstajesz i idziesz znowu.

Niektórych nawrotów udaje się uniknąć. Pytaj siebie: „Jaką potrzebę usiłuję zaspokoić przez dane kompulsywne zachowanie?” A gdy odkryjesz tę potrzebę, pytaj: „W jaki inny sposób mogę ją zaspokoić?” Jeśli związany z dawną traumą seks uwalniał cię od stresu, próbuj technik relaksacyjnych, ćwiczeń fizycznych lub medytacji. Jeśli zaspokajał potrzebę relacji, włączaj się do klubów, kół zainteresowań, chodź na wspólne obiady z przyjaciółmi. Posiadanie zdrowych alternatyw dla chorego seksu zmniejsza skłonność postrzegania dawnych zachowań jako jedynej dostępnej opcji.

Nawroty można łagodzić i eliminować określając pewne podstawowe zasady dla swoich zachowań seksualnych. Jeśli chcesz powstrzymać się przez przedwczesnym wejściem w seks w nowo budowanym związku, możesz ograniczyć liczbę randek, umawiać się tylko w dzień z wyłączeniem wieczorów lub spotykać się z daną osobą w większej grupie. Jeśli chcesz zaprzestać wchodzenia w seks w stanie niepełnej świadomości, możesz ustalić z partnerem, że seks może być tylko pod warunkiem nawiązania i utrzymywania kontaktu wzrokowego oraz po uprzedniej werbalnie wyrażonej zgodzie.

Możesz też zmniejszać szanse nawrotu poprzez wzmacnianie szacunku dla własnej osoby i zdejmowanie z siebie wstydu. Uznawaj i doceniaj swoje osiągnięcia. Zaspokajaj swoje zdrowe potrzeby i pragnienia. Rozwijaj taki styl życia, który zrównoważy obligatoryjne wymagania poprzez satysfakcjonujące zajęcia.

Innym środkiem zapobiegania nawrotom jest identyfikacja bodźców uruchamiających automatyczne reagowanie (zob. rozdz. 7). Kiedy coś w otoczeniu zewnętrznym, w zachowaniu partnera lub inny szczegół kojarzy ci się z dawnym wykorzystaniem, możesz spodziewać się u siebie prawdopodobnej reakcji seksualnego wycofania lub przymusu. Taka świadomość pomaga zachować kontrolę nad własnymi reakcjami.

Prowadziłam w terapii parę, w której osoba wykorzystana i wycofująca się ze współżycia robiła wyraźne postępy. Dzięki upewnianiu się za każdym razem, że wchodzi w intymną bliskość z mężem, bo naprawdę tego chce, kobieta ta stopniowo czuła się w seksie coraz swobodniej. Wtedy, w czternastą rocznicę ślubu, poczuła się nagle winna, że już od dłuższego czasu nie kochała się z nim wcale. Nie zauważając, zaczęła przymuszać się do tego z poczucia obowiązku. Zawiozła dzieci do dziadków, kupiła szampana, włożyła erotyczną bieliznę i uwiodła wracającego męża od progu. W trakcie aktu seksualnego nagle zamroziła się, wycofała emocjonalnie i wpadła w depresję. Zajął ją kilka miesięcy zanim ponownie podjęła jakąkolwiek próbę fizycznej bliskości. Patrząc wstecz na to doświadczenie zobaczyła, że poczucie winy i podjęcie zachowań seksualnych ze zobowiązania wtrąciły ją w nawrót.

Niektóre osoby zawczasu planują i przygotowują kroki ratunkowe na wypadek osuwania się w nawrót. Mogą one polegać na wycofaniu się z ryzykownego otoczenia, porozmawianiu ze wspierającą osobą, zapisywaniu uczuć w swoim dzienniku lub odwołaniu się do alternatywnych pozytywnych zachowań.

Nawet, gdy nastąpi nawrót – a zapewne nastąpi – zachowaj pozytywne nastawienie. Staraj się wtedy nie nienawidzić siebie. Nawrót zawsze jest źródłem informacji, które okazują się bezcenne dla zdrowienia. Odpowiedz sobie, co go wyzwoliło i w jaki sposób możliwe było uchronienie się. Wglądy te pomogą ci na przyszłość rzadziej osuwać się w nawrót. Ucz się z nich staraj jak najszybciej znów wskoczyć na właściwy tor.

Zaprzestanie destrukcyjnych zachowań seksualnych może przynieść wiele pozytywnych zmian. Stajemy się aktywni w kreowaniu swojego życia zgodnie z własnymi życzeniami, zamiast reagować na to, co robią nam inni. Zaczynamy chronić się przed nieświadomym przyjmowaniem pozycji ofiary w związkach i relacjach. W tym punkcie zdrowienia bierzemy odpowiedzialność za samych siebie, nasze życie, nasze zachowania i naszą przyszłość. Możemy wtedy przywitać się z własną siłą i sprawczością. Tom, ofiara kazirodztwa ze strony ojca, mówi:

Większą część mojego dorosłego życia i ekspresji seksualnej zdominowało rozpaczliwe pragnienie posiadania kogoś, kto by mnie kochał i akceptował. Wchodziłem w seks, aby być blisko, a potem czułem się używany. Seksualnie nie byłem w stanie się kontrolować. Ostatnio zacząłem bardziej siebie lubić i trochę ufać sobie. Zobaczyłem, jak ważne jest to, co robię i to, co mam do dania. Pierwszy raz w życiu zacząłem stawiać granice. Nadszedł dla mnie czas rozliczenia się z dawnym życiem i czas zdrowienia. Chcę spowolnić tempo, by lepiej obchodzić się z moimi reakcjami i potrzebami. Aby poczuć moją wartość jako człowieka, musiałem na pewien czas przestać uprawiać seks.

Wiele ofiar wykorzystania odczuwa podobną potrzebę okresowej abstynencji od seksu, który dałby im czas na wejście w zdrowienie i naukę nowych, alternatywnych zachowań. Kiedy już potrafisz opanować swoje destrukcyjne zachowania seksualne, możesz odczuć potrzebę wzięcia sobie urlopu od seksu w ogóle. Podobnie jak wakacje po pracy służą odnowieniu spojrzenia i energii, okres ten może dać ci szansę nowego wkomponowania seksualności w resztę życia.

Ścieżka 2: uzdrawiający urlop od seksu

Podobnie jak leczenie ran fizycznych, leczenie ran emocjonalnych wykorzystania seksualnego wymaga czasu. I podobnie jak ranni żołnierze, którzy zaraz wracają znów na front, wiele ofiar nigdy nie daje sobie prawa czy sposobności do odpoczynku, regeneracji sił i odbudowy zdrowia. Ich rany krwawią nieprzerwanie, a one same czują się żywcem rozdarte przez świadomość rozmiaru doznanych krzywd.

Dłuższy uzdrawiający odpoczynek może więc być niezbędny. Możesz potrzebować czasu na przepracowanie emocji i zestrojenie się z sobą – czasu poza twoimi potrzebami seksualnymi i ich spełnianiem, czasu na naukę zaufania, czucia emocji i ciała oraz cieszenia się swoim zmysłowym ja.

Urlop od seksu uwalnia energię emocjonalną, jakie potrzebujesz do zablźnienia urazów dawnego wykorzystania. Biorąc sobie takie wakacje przestajesz doświadczać lęków, zagrożenia i podległości lub kontroli seksualnej: doznajesz wytchnienia i ulgi. Siły psychiczne tracone na zamartwianie się lub obsesje erotyczne zaczynają zasilać proces zdrowienia.

Utwórz koncepcję urlopu od seksu. Jest wiele sposobów zaplanowania sobie takich wakacji. Musisz znaleźć model właściwy dla swojej sytuacji i potrzeb. Podaję kilka opcji do rozważenia i stosowania przez ten czas:

- 1) Powstrzymanie się od wszelkiej aktywności seksualnej i intymnego dotyku – z partnerem i z samym sobą.
- 2) Powstrzymanie się od zachowań seksualnych polegających na stymulacji genitalnej, jak masturbacja czy stosunku, z dopuszczeniem jednak innych form intymnego dotyku, jak pocałunki czy przytulenia.
- 3) Powstrzymanie się od seksu z partnerem, ale pozwalanie sobie na samozaspokojenie.
- 4) Powstrzymanie się tylko od pewnych praktyk seksualnych. Możesz na przykład chcieć, by partner nie dotykał cię w seksualny sposób ani nie oczekiwał takiego dotyku z twojej strony, ale mieć zgodę na obejmowanie go w czasie jego masturbacji.

Urlop od seksu powinien trwać tak długo, jak tego chcesz i potrzebujesz. Niektórym osobom wystarczy kilka tygodni lub miesięcy, większość jednak zaczyna odczuwać pierwsze dobrodziejstwa abstynencji dopiero minimum po trzech miesiącach. Osobiście zalecam okres od kwartału do roku. Jednakże ofiary, które zaznały szczególnie ciężkiej traumy wykorzystania, potrzebują dużo więcej czasu.

Niekiedy urlop od seksu stawia ofiary w pozycji pełnego panowania nad sytuacją: żadnej fizycznej bliskości, jeśli same jej nie zainicjują. Pomaga to szczególnie tym, które czują się przytłoczone i zagrożone ilekroć, ktoś próbuje je dotknąć, objąć, przytulić lub pocałować – tym, które myślą, że każdy rodzaj kontaktu musi automatycznie prowadzić do seksu. Takim osobom długie wakacje pozwalają odbudować bezpieczeństwo fizyczne, odzyskać kontrolę nad erotycznymi sytuacjami, zmniejszyć napięcie i ogólnie się rozluźnić.

Dla osób, które aktualnie nie mają związku partnerskiego, urlop taki oznacza okres celibatu. Jeśli kojarzysz spotkanie się i randki z utratą kontroli i niechcianym seksem, rozsądne będzie w tym czasie powstrzymanie się od wszelkich spotkań we dwoje. Pewna osoba wykorzystana seksualnie w dzieciństwie a potem zgwałcona na randce, mówi:

Potrzebowałam jedenastu miesięcy celibatu zanim mogłam pierwszy raz na poważnie zająć się sprawami wykorzystania seksualnego w dzieciństwie. Czas ten dał mi przestrzeń na mnie samą i pozwolił uwolnić się od surowych głosów krytycznych w mojej głowie, które były kulą u nogi dla mojego postępu. Nauczyłam się dopuszczać do siebie tylko takie rodzaje dotyku i

od takich osób, jakie ja wybierałam. Zaczęłam świadomie doceniać moją seksualność i mogłam ją w sobie zaakceptować, objąć w posiadanie.

Osoby będące w stałej relacji intymnej potrzebują współpracy z partnerem, aby ich urlop przyniósł rezultat. Ze względu na wpływ, jaki przerwa we współżyciu może mieć na stały związek, ofiara musi komunikować partnerowi o potrzebie abstynencji, czasie jej trwania i jej powodach. Naturalne, że pomysł odstawienia kontaktów intymnych wzbudzi w nim obawę i niechęć. Może on odczytać to jako znak, że ich seksualne problemy z dużych robią się olbrzymie i zastanawiać się: „Czy będziemy jeszcze kiedykolwiek się ze sobą kochali?” Jeśli już wcześniej czuł się przez ofiarę odrzucony seksualnie, to perspektywa miesięcy za miesiącami bez tej aktywności może go do reszty załamać.

Partner jednakże wcale nie musi czuć się zapomniany w czasie twojego urlopu. Jego rola w tym okresie jest szczególnie ważna dla uzdrowienia seksualnego i przyszłej reaktywacji pożycia. W następnych rozdziałach zajmiemy się bliżej uczuciami partnerów i tym, jak mogą oni uczestniczyć w tym czasie w zdrowieniu. Poznamy też różne progresywne ćwiczenia pozwalające na nowo odkryć intymny dotyk i nauczyć się rozwiązywania seksualnych problemów. Niektóre z nich możesz zacząć stosować już podczas swojego urlopu. Choć z pozoru łatwo to tak wygląda, czas ten wcale nie musi być pasywny – może okazać się najbardziej aktywnym i owocnym okresem uzdrawiania seksualnego.

W czym pomaga urlop od seksu? Przyjrzyjmy się pewnym aspektom zdrowienia, jakie zachodzą w czasie abstynencji i zobaczymy, dlaczego właśnie ona je umożliwia. Dzięki tej przerwie możesz zrealizować trzy główne zadania:

- Uzdrowić swoje seksualne „ja”
- Uporać się ze sprawami związanymi z wykorzystaniem
- Nauczyć się nowego podejścia do związku i intymnego dotyku

UZDROWIENIE SWOJEGO SEKSUALNEGO „JA.” Ofiary wykorzystane we wczesnym dzieciństwie mogą nie przypominać sobie takiego okresu w swoim życiu, kiedy były nieaktywne seksualnie. Bezpieczne i niewinne dzieciństwo, do którego mieliśmy naturalne prawo, okazuje się dla nich bezpowrotnie stracone. Biorąc sobie w życiu dorosłym całkowity urlop od seksu, ofiara może stworzyć sobie przestrzeń do zaistnienia i przeżywania wieku niewinności - doświadczać to, co ją wtedy ominęło. Jest to aktywny sposób na odzyskanie utraconych partii dzieciństwa i spojrzenia na seks z właściwej perspektywy.

Żyjąca samotnie, trzydziestoletnia Rhonda była między ósmym a dwunastym rokiem życia wykorzystywana seksualnie przez ojca. Od tego czasu jej życie stanowiło ciąg namiętnych, obsesyjnych i krótkotrwałych związków miłosnych. Szła do łóżka po kilku dniach, a nawet godzinach znajomości. Seks był główną osią tych spotkań i jej życia. Kiedy więc teraz stanęła wobec perspektywy odstawienia, wpadła w przerażenie. Potrzebowała wielu prób, by wreszcie udało się jej odstawić ten nałóg. Po pół roku abstynencji zaczęła doświadczać czegoś przedziwnego: poczuła się seksualnie niewinna:

Poczułam się świeża i nowa. Teraz myślę o sobie jako o dziewczycy. Któregoś dnia poszłam na party w białej sukience, białych pantofelkach i naszyjniku z białych pereł. Czułam się świetnie z taką sobą i przeżywam tę dziewczicość tak, jak nigdy wcześniej. Nawet w kuchni zaczęłam używać olejów exta-virgin (super-dziewica).

Dziewictwo jest bardziej stanem ducha niż ciała. Polega na myśleniu o sobie jako o kimś przedseksualnym, czystym, całym, nietkniętym, ciekawym, odkrywczym i chroniącym siebie. Bez względu na twoje dawne wykorzystanie jak i późniejsze doświadczenia, wraz z wytnięciem od dorosłej, czynnej seksualności, możesz odzyskać swoją dziewczicość.

Uzdrawiający urlop stwarza warunki do naprawy szkód, jakie nadużycia wyrządziły twojemu rozwojowi społecznemu i seksualnemu. Dzieci, które nie są molestowane, przechodzą zazwyczaj fazy rozwojowe przygotowujące je do budowania związków i pożycia seksualnego w przyszłości. Fazy te obejmują kolejno: *poczucie fizycznego bezpieczeństwa i ochrony przed erotycznym kontaktem; poczucie bycia kochanym za to, że się tylko jest; cieszenie się z dotyku i doznań zmysłowych; rozwój seksualnej ciekawości; inicjowanie relacji towarzyskich; oraz tworzenie ważnych przyjaźni i nieseksualnych form intymności*. W późniejszym życiu osoby wykorzystane mogą podejmować seks w relacji z miejsca własnej gotowości, wolnego wyboru i naturalnego pożądanego.

Uzdrawiający urlop pozwala ofiarom na naukę granic seksualnych i chronienia się przed niechcianymi kontaktami. To sprzyjający czas dla podejmowania treningów asertywności i samoobrony. Aby móc egzekwować zdrowe granice i zachowywać autonomię, poznają one swoje potrzeby i pragnienia. Uczą się także powoli likwidować niezdrowe mury, za którymi się kryły przez bliskością, dotykiem i seksem.

Czas abstynencji pozwala także odnaleźć i rozwinąć w sobie dobrego, troskliwego rodzica dla naszego dziecka wewnętrznego, który będzie stawiać granice z pozycji miłości i szacunku dla samego siebie. Ofiary często mówią o tym doświadczeniu, jak na przykład niżej cytowana osoba:

Pierwszy związek, jaki buduję w zdrowieniu, to rodzicielski związek z samą sobą. Nikt inny nie nadrobi za mnie tego, co przesłam. Muszę nauczyć się kochać samą siebie jako dizecko a także doceniać moją seksualną stronę.

Podczas urlopu seksualnego ofiary mają szansę nauczyć się obcowania z bliskością i zdrowym dotykiem. *Dotyk można badać i oswajać małymi krokami*; techniki i ćwiczenia z tego zakresu podaję w rozdziale dziesiątym. W okresie urlopowym przekonasz się, że dotyk – sam z siebie i poprzez siebie – może być czymś przyjemnym i kojącym, a nie automatycznym skrótem do seksualnych zachowań. Nauczysz się dopuszczać do siebie uczucia, jakie w tobie wywołuje i przyjmować troskę, jaką przynosi od innych:

Z chwilą, gdy znalazłam bezpieczeństwo płynące z tego, że *nie muszę* nikogo dotykać, zaczęłam czuć chęć by stopniowo badać i odkrywać dotyk z moim partnerem. Zaczynaliśmy od najprostszych rzeczy, jak trzymanie się za ręce, siedzenie obok siebie w bliskim kontakcie, obejmowanie się i przytulanie. Później, gdy już oswoiłam się dobrze z takim kontaktem, zaczęliśmy robić sobie nawzajem masaże, potem całować się i pieścić. Posuwaliśmy się naprzód powoli, tak żebym cały czas była obecna w doświadczeniu, mogąc wyrażać miłość i przyjmować ją. Przekonałam się, że nauka ta wymaga mnóstwo czasu i cierpliwości.

Osobom, które wskutek wykorzystania przyjęły strategię unikania intymnych kontaktów, urlop od seksu daje sposobność nawiązania kontaktu z ich popędownymi potrzebami. Bez ciągłego nacisku na seks, a więc bez konieczności bronięcia się przed nim, mogą one zestroić się z ciepłymi i miło mrowiącymi odczuciami genitalnymi i ze zdrowymi fantazjami erotycznymi, które w naturalny sposób przyplływają i znikają. Wiele z nich pierwszy raz w życiu odkrywa w tym czasie, że w ogóle ma takie pragnienia. Często jest to cały, nigdy nie przeczuwany świat. O tym, jak pomógł jej w tym zakresie okres abstynencji, opowiada pewna ofiara sadystycznych i kultowych nadużyć seksualnych, będąca od roku na seksualnych wakacjach:

Wczoraj widziałam za miastem mężczyznę i kobietę na wycieczce rowerowej. Było zimno i lał deszcz, ale oni uśmiechali się do siebie, kiedy ich mijalam autem. Moje myśli powędrowały w stronę fantazji, jakby to było miło, gdybym to ja była na takiej wycieczce z mężem, a potem byśmy wrócili do domu, poszli pod prysznic, aby się ogrzać i wtedy przytulili się do siebie. Ta myśl zaskoczyła mnie kompletnie. To była moja pierwsza seksualna pozytywna fantazja w życiu. Pierwsza w ogóle.

Urlop rzeczywiście może być bezpiecznym czasem doświadczania własnych pragnień erotycznych w odmienny i nienadużywający sposób. Osoby uwięzione w seksualnych kompulsjach przekonują się, że nie umierają z braku seksu – że mogą odczuwać pożądania bez wcielania ich w czyn.

UPORANIE SIĘ ZE SPRAWAMI ZWIĄZANYMI Z DAWNYM WYKORZYSTANIEM. Urlop od seksu stanowi dobry czas do pracy także nad innymi problemami związanymi z dawnym wykorzystaniem. Nie musząc kłopotać się o uprawianie lub nie uprawianie seksu, wiele ofiar – w snach i psychoterapii – dociera do wspomnień nadużyć, które teraz o wiele łatwiej wypływają na wierzch, gdyż urlopowany i zrelaksowany umysł przestaje pełnić rolę stróża nieświadomości.

Kiedy ofiara zaczyna rozwiązywać ogólne problemy pochodzące z wykorzystania, pojawiają się w niej silne emocje, takie jak poczucie zdrady, złość, smutek czy żaloba. Może ona wtedy doświadczać głębokiej depresji, koszmarów nocnych, chcieć niszczyć sprzęty, płakać bez ustanku lub czuć się całkowicie odsłonięta na ciosy. Urlop od seksu pozwala jej uwolnić te potężne uczucia bez lęków czy rozproszeń, jakie mogą powodować w niej intymne kontakty.

Ponieważ czuje się chroniona i bezpieczna w tym okresie, może wykorzystać ten czas na naukę radzenia sobie z bodźcami uruchamiającymi i automatycznymi reakcjami. Świadomość, że *nie musi* być seksualna pozwala jej ze spokojem uczuć i jasnością umysłu analizować sytuacje, jakie odłączały ją lub przerażały w sytuacjach intymnych.

Zdrowienie z wykorzystania w sferach pozaseksualnych wpływa pozytywnie na długofalowe leczenie seksualne. Póki ofiara nie uwolni uczuć związanych z dawnym wykorzystaniem, kieruje je albo do wewnątrz, przeciwko sobie, albo rzutuje je na swojego partnera, co w każdym wypadku blokuje lub spowalnia proces uzdrawiania seksualnego. Jeśli partner nalega na kontakty seksualne, ofiara może mylić go z dawnym napastnikiem i kierować do niego złość na jej pierwotnego opresora. Jeśli partner jest gotów powstrzymać się od seksu, ofiara ma szansę przestać uważać go na nieświadomym poziomie ze swojego oprawcę.

UCZENIE SIĘ NOWYCH PODEJŚĆ DO ZWIĄZKU I INTYMNEGO DOTYKU. Otoczone poczuciem bezpieczeństwa, jakie daje urlop od współżycia, ofiary mogą złapać wiatr w żagle seksualnego zdrowienia i zacząć proces przebudowy. Mogą nauczyć się innego podejścia do bliskości, dotyku i seksu, zastępując dawne destrukcyjne praktyki seksualne nowymi, zdrowszymi zachowaniami. Wchodząc w tę fazę, praktycznie odnajdujesz siebie na nowo. Kształtujesz nowe postawy, nowe zachowania i nowe reakcje. Aby twoje przyszłe seksualne „ja” było mocne i pewne, musisz postępować ze sobą pieczołowicie. Tym razem stajesz się kimś, kim ty chcesz być – a nie kim dawny napastnik mówił ci, że jesteś lub kim wywnioskowałeś, że jesteś wskutek wykorzystania. Masz też szansę ustanowienia i pielęgnacji takiego stałego związku, jakiego pragniesz.

Prosiłam niektóre z moich klientek, aby opisały swój ideał związku. Ich lista życzeń zawierała miłość, śmiech, radość, łzy, przyjaźń, zaufanie, troskę i wsparcie. Jedna z ofiar mówiła: „Chcę być traktowana z delikatnością.” Inna: „Potrzebuję partnera, który sam jest zaangażowany w wewnętrzny wzrost i z którym mogłabym dzielić nie tylko moje, ale i jego problemy. Nie chcę być ‘tą chorą’ czy ‘tą zaburzoną’ stroną w związku.” Bywa nieraz, że spełnienie marzeń przekracza je same:

Czuję, że teraz jestem w związku idealnym. Mój partner mnie kocha i wspiera. Zawsze jest gotów obejmować mnie i słuchać, gdy mówię o smutnych, bolesnych rzeczach. Cały czas jest przy mnie w moich „górach” i „dołach,” jakie zaliczam po drodze. Akceptuje moją potrzebę samotności i przestrzeni. Uczy się wszystkiego o traumie seksualnej i zdrowieniu. Powtarza mi, że kocha mnie i szanuje coraz bardziej, gdyż po tym wszystkim, co przeszłam stać mnie na to, by odkrywać w sobie prawdziwą kobietę.

A jaki byłby twój idealny partner?

Urlop od seksu może być też czasem krystalizowania wyobrażeń upragnionego związku oraz przekonania, że może on naprawdę zaistnieć w przyszłości. Daje ofiarom przestrzeń na powolne i ostrożne budowanie relacji. Możemy *najpierw systematycznie ustanawiać przyjaźń*, co pozwala ominąć wiele problemów płynących z pędu do erotycznej bliskości. Niezależnie od tego, czy żyjemy w pojedynkę, czy mamy już stały związek, potrzebujemy poznać i wypróbować człowieka w przyjaźni zanim zaczniemy choćby rozważać możliwość pójścia z nim do łóżka. Po to jest wypoczynkowy okres abstynencji.

W zdrowym, nienadużywającym seksie, związki intymne są zawsze oparte na przyjaźni. Przyjaźń bowiem kształtuje relację wokół poczucia zaufania i wspólnego dobra. Musisz znać kogoś takim, jaki jest i dać mu poznać siebie w ten sam sposób. Uczysz się odsłaniać swoją podatność na zranienie, dzieląc się szczerze swoimi uczuciami i myślami, gdyż w przyjaźni nie musisz martwić się o to, że stracisz na atrakcyjności i „kobiecości” lub „męskości.” Bycie rozluźnionym i swobodnym przy innych wynika z czucia się dobrze z samym sobą i z tym, kim jesteś, oraz z wydostania się spod wpływu stereotypów i ról seksualnych wyuczonych lub wzmocnionych przez dawne wykorzystanie.

Jeśli łatwo padasz ofiarą stereotypów i ról seksualnych oraz innych uprzedzeń, co nie pozwala ci być sobą przy partnerze, możesz wypróbować poniższe ćwiczenie. Nazywa się ono „klapki na oczy.”

Klapki na oczy

Jak wiemy, konie pociągowe zazwyczaj noszą klapki na oczy chroniące przed mogącym je wystraszyć widzeniem na boki. Wyobraźmy sobie, że i my mamy takie klapki, chroniące nas przed zauważaniem w rozmowie, jakiej płci jest druga osoba. Pomagają nam one odłączyć tło erotyczne tak, że możemy wprost wyrażać własne uczucia i myśli. Uczymy się wtedy słuchać innych w tym, co

mówią, zamiast skupiać się ich na płci i atrakcyjności. A kiedy mówimy do nich, wyrażamy nasze osobiste idee i wartości, a nie fakt, że jesteśmy mężczyzną czy kobietą.

Gdy spotykasz kogoś pierwszy raz, możesz zastosować ten rodzaj filtra. Wyobraź sobie, że jesteś heteroseksualną kobietą, którą właśnie przedstawiono przystojnemu mężczyźnie. Zamiast zagubić się z miejsca w jego męskości, uroku i wizerunku, jaki roztacza, zakładasz klapki na oczy i koncentrujesz się na samej *treści słów*, które on wypowiada i na tym, co w życiu *robi jako człowiek*. Zadawaj sobie pytanie: „A jakby to mówiła sześćdziesięcioletnia kobieta? Czy zgodziłabym się z tymi poglądami lub zachowaniem? Czy ta osoba czy szanuje moje poglądy i uczucia? Czy odpowiada mi sposób, w jaki odnosi się do mnie i do innych? Czy jest troskliwa i odpowiedzialna? Czy pociągają mnie wartości, jakie reprezentuje?”

Zakładanie odseksualizującego filtra pomaga nam pozostać sobą w relacjach i postrzegać ludzi takimi, jacy są sami w sobie, poza stereotypami seksualnymi. Możesz to wypróbować przy najbliższej rozmowie.

Odnoszenie się do innych jako do istot ludzkich, zamiast jako do seksualnych obiektów lub stereotypów sprawia, że czujemy się lepiej z samym sobą. Doświadczyla tego jedna z ofiar:

Jestem teraz o wiele bardziej świadoma tego, co dzieje się w mojej głowie i emocjach, kiedy ktoś chce mnie poznać i się zbliżyć. Umiem wyłączyć moje tendencje do podchodzenia do innych pod kątem ich atrakcyjności. Seks stał się czymś, nad czym panuję. Umiem skierować moje działanie w stronę odpowiedniego wyrażania uczuć sympatii, przyjaźni i miłości.

Uważne poznawanie innych i budowanie najpierw przyjaźni tworzy relacje oparte na równości i wzajemnym szacunku. Zauważyła to pewien mężczyzna, który w dzieciństwie był wykorzystywany seksualnie przez matkę:

Nauczyłem się być miły dla kobiet, aby móc mieć z nimi seks. Teraz buduję z nimi przyjaźnię. Mogę wyrażać moją potrzebę bliskości i miłości w nieseksualny sposób. Jestem z nimi na równi i dużo mi lepiej z moim seksualnym ja. Dawniej widziałem kobiety jako zdrowe, a siebie jako zaburzonego. Teraz czuję się lepiej dopasowany i widzę, że one również doświadczają wielu lęków i pragnień obok spełnienia i przystosowania.

Przyjaźń stanowi właściwy fundament dla budowania intymnego związku. Bez zmaczeń i oczekiwań, jakie rodzi zaczynanie od uprawiania seksu, ofiara może przekonać się najpierw, czy druga strona akceptuje cię jako człowieka i czy czujesz się z nią naturalnie i swobodnie. Oto słowa jednej z moich klientek:

Na początku naszej relacji, mój chłopak i ja poznawaliśmy siebie nawzajem pod kątem funkcjonowania towarzyskiego i w rolach przyjaciół. Potem wiele czasu spędzaliśmy biegając po plaży, chodząc do kina, spacerując z psem i robiąc wiele innych niewymuszonych rzeczy, dających nieerotyczną radość i przyjemność. Pozwalaliśmy działać się wydarzeniom poza kontekstem seksu, a za to na solidnej i wzajemnej podstawie coraz lepszego poznawania swoich dusz.

Kiedy zawiązała się już między wami prawdziwa przyjaźń, możesz, ciągle w ramach urlopu wypoczynkowego, dać sobie prawo do *randek* i cieszyć się okresem *nieseksualnych załotów*. Niezależnie od tego, czy jesteś w swoim dawnym stałym związku, czy w dopiero zbudowanej przyjaźni, okres randek z partnerem przy wyłączeniu możliwości kontaktów seksualnych jest bardzo ważnym etapem twojego zdrowienia.

Ofiarom będącym już w stałym i zadeklarowanym związku, ponowny czas randek w ramach wypoczynkowego urlopu umożliwi stworzenie romantycznego kontekstu dla odnowienia przyszłej relacji intymnej. W nawet najlepiej dopasowanych parach podlegają zmianom zarówno okoliczności jak i osobowości partnerów i obie strony muszą wciąż dowiadywać się więcej o swoich przejściowych myślach, uczuciach i wahaniach nastroju. Randki ze stałym partnerem – nawet gdy znacie się od wielu lat – dają wam specjalny czas na osobności, z dala od obowiązków domowych czy rodzicielskich.

Ofiarom żyjącym w pojedynkę, okres randek pozwala stopniowo i etapami dowiadywać się coraz więcej o potencjalnym stałym partnerze. Aby móc określić, czy dana osoba jest właściwym kandydatem, potrzeba wielu spotkań we dwoje, w różnych okolicznościach i w długim czasie. Bardzo łatwo dajemy się omamić fantazjom i pierwszemu wrażeniu. Wykorzystuj swój ozdrowieńczy urlop od seksu na uważne i powolne budowanie relacji.

Choć może to wydawać się długim czasem, osobom żyjącym solo zalecam poświęcenie przynajmniej od trzech miesięcy do pół roku, nim zdecydują się na fizyczną miłość z nowym partnerem. Okres ten pozwala na wypracowanie wzajemnie otwartych sposobów komunikacji. Możesz w tym czasie zapoznać potencjalnego partnera ze swoją historią wykorzystania, najpierw tylko wspominając o niej w dogodnym momencie, potem stopniowo mówiąc nieco więcej i za każdym razem sprawdzając jego reakcję. Musisz najpierw mieć pewność, że będzie on zdolny dawać ci emocjonalne wsparcie także w seksualnych sytuacjach między wami. W okresie tych spotkań możesz też przekonać się, czy macie podobne długofalowe oczekiwania od waszego przyszłego związku i czy kandydat szanuje twoją potrzebę kontroli nad prędkością wzajemnego zbliżania się i stawiania granic w dziedzinie intymności fizycznej.

Osoby zamierzające wejść w związek muszą być ostrożne także z powodu zagrożenia AIDS. W okresie celibatu macie sposobność zrobienia testów na obecność wirusa HIV i innych chorób przenoszonych drogą płciową. Przekonaj się, czy kandydatowi zależy również na twoim i waszym zdrowiu.

Domykanie okresu urlopu od seksu. Lecznicze wakacje od seksu to czas, kiedy ofiary uczą się opiekować samym sobą, dzielić nieseksualną intymność z partnerem i znajdują gotowość do eksplorowania sfery erotycznej. Drogę do zdrowej intymności musisz przemierzać małymi krokami. Postępując *powoli* dajesz sobie czas na integrowanie twoich doświadczeń seksualnych z pozostałą mądrością, jaką obdarza cię zdrowienie z wczesnych nadużyć – z nadawaniem miłości fizycznej pozytywnego znaczenia, z poprawą własnego wizerunku i seksualnej koncepcji siebie, z radzeniem sobie z retrospekcjami i reakcjami automatycznymi oraz z porzucaniem szkodliwych zachowań.

Seks potrzebuje wyłonić się z rosnącego pragnienia, żeby pogłębiać, wzmacniać i dopełniać emocjonalną więź z partnerem. Lubienie go i szanowanie za to, kim jest, cieszenie się jego bezpiecznym dotykiem, wspólna radość z bycia razem, zdolność do omawiania spraw współżycia, antykoncepcji i zabezpieczeń przed chorobami – wszystko to są, przed przejściem na głębszy poziom fizycznej bliskości, dobre prognozy i musisz najpierw stwierdzić ich istnienie.

Nie jest nierealistyczne oczekiwanie, że wszystko się dobrze potoczy, jeśli wskoczycie w gorący, pełnowymiarowy seks, mając go przedtem zaledwie trochę albo wcale. Po wypoczynkowym urlopie najlepiej wchodzić w fizyczne kontakty stopniowo, kroczyć po krocisku. Nie poganiaj siebie ani nie zmuszaj. Zaczynaj od prostych, nie budzących lęku doświadczeń, jak przytulanie, obejmowanie i pocałunki i powoli wypracowuj formy bardziej bezpośredniej intymności.

Urlop leczniczy zawsze można powtórzyć, jeśli zaistnieje potrzeba. Domykając ten okres, ofiary mogą zauważyć wiele znaczących zmian w tym, jak obecnie podchodzą do związków i seksu. Oto kilka przykładowych wypowiedzi:

Przedtem postrzegałam seks jako zasadniczy środek przyciągnięcia i zatrzymania partnera przy sobie. Uważałam, że łóżko jest kluczem do bliskości. Teraz jestem pewna, że najważniejsze jest zbudowanie relacji zanim zaangażuję się seksualnie. Bliskość seksualna jest dla mnie pochodną bliskości i więzi emocjonalnej, która poza erotyką ma wiele innych wspaniałych wymiarów.

Miałam zwyczaj podrywać chłopaków i oceniać ich pod kątem sprawności w łóżku. Od tego zależało, czy kogoś lubiłam. Teraz to się zmieniło. Jestem gotowa przebywać z ludźmi dlatego, że ich lubię, a nie aby polować na seks. Z tym chcę czekać, aż kogoś lepiej poznam.

Seks jest teraz dla mnie dużo mniej ważny. Kiedyś myślałam, że jeśli miałbym już nie mieć seksu, to nie mam po co żyć. Dziś bardziej cieszy mnie więź i bliskość emocjonalna.

Przykładam całkiem inną miarę do seksualnej aktywności. Jest ona dla mnie formą komunikowania uczuć. Ponieważ wzbogaciłam moje relacje przyjaźniami, zacząłem oddzielać pożądanie i napięcie seksualne od potrzeby towarzystwa. Zależy mi na tym, aby kochać i być kochaną, zamiast „sprzedawać się” za kawałek uwagi.

W ostatecznym wyniku zaczynamy cieszyć się seksem w całkiem innym i dużo zdrowszym kontekście.

Ścieżka 3: Ustanowienie zdrowych zasad dla kontaktów seksualnych.

Ofiary mogą wprowadzać pozytywne zmiany w swoich zachowaniach seksualnych także drogą określania nowych warunków wchodzenia w seks. Dla osób, które zaprzestały dawnych destrukcyjnych zachowań seksualnych i/lub które wzięły sobie urlop od seksu, zasady te mogą stanowić klucz do trwałych i zdrowych zmian behawioralnych. Zapewniają granice, dzięki którym czujemy się bezpiecznie z seksem, i mogą być wprowadzone w każdym momencie.

Poniżej podaję kilka propozycji, które możesz wybrać lub zmodyfikować odpowiednio do twoich potrzeb.

Miej seks tylko wtedy, gdy tego naprawdę chcesz. Przyglądaj się przede wszystkim swoim powodom, dla których angażujesz się w seks. Pytaj siebie, dlaczego i po co to robisz? Jeśli odpowiedź brzmi: „Czuję, że powinnam,” „Nie wypada mi nie chcieć” lub „Mój partner zbyt długo już czeka,” to znaczy, że nie jest to właściwa postawa ani moment. Wchodząc w seks mimo to, ryzykujesz powrót do dawnych, negatywnych zachowań. Zdrowy seks nie może być z obowiązku, nacisku, litowania się, „rozkładu jazdy” czy poczucia winy. Podejmowany bez autentycznej gotowości, może powodować w tobie gromadzenie się złości, urazy i wstydu.

W akcie seksualnym graj aktywną rolę. Musisz w pełni kontrolować swoje doświadczenia seksualne i inicjować tylko takie kontakty, jakich naprawdę chcesz. Kiedy to partner inicjuje zbliżenie, określ mu jasno, na jakie praktyki masz ochotę robić, a na jakie nie. Choć niektórzy mogą narzekać, że takie „gadanie” okrada z uroku erotyczne doświadczenia, to w przypadku osób wykorzystanych mówienie jest zawsze lepsze niż cisza. Milczenie pamiętają one w związku dawną wiktyzację. Jeśli potrzebujesz mówić i kochać się z partnerem, Kochaj się z nim i mów do niego.

Wchodząc w seks, ofiary potrzebują grać aktywną rolę, tak aby czuły, że mają moc sprawczą i decyzyjną w tym doświadczeniu. W trakcie aktu stale się upewnij, czy chcesz go kontynuować i pozostawaj w nim tylko tak długo, jak naprawdę chcesz. Kieruj jego przebiegiem i kończ w taki sposób, jak chcesz i wtedy, kiedy czujesz, że chcesz.

Niektórym osobom pomaga wyobrażanie sobie rodzaju i przebiegu kontaktu seksualnego zanim go zainicjują. Jeśli na przykład kobieta ma chęć na rozebranie się i seksualny petting, może najpierw wyobrazić sobie porę dnia i miejsce, gdzie chciałaby stworzyć to doświadczenie. Potem może wyobrazić sobie, że zrzuca tylko tyle ze swojej garderoby, ile jej to odpowiada i zaczyna pobudzać i pieścić pewne partie swojego ciała i/lub ciała partnera. Wczuwa się w rodzaj dotyku, jakiego pragnęłaby od niego. Rozważa, jak długo i do jakich granic chce rozwijać to doświadczenie, a na koniec wyobraża sobie końące, bezpieczne wtulenie się w partnera. Teraz, wiedząc jakiego przebiegu aktu pragnie – od początku do końca – może porozmawiać o tym z ukochanym. Dzięki temu mogą go wspólnie zaplanować i spełnić.

Chociażwyobrażenie tego, co chcesz aby się spełniło, może pomóc w stworzeniu pozytywnego doświadczenia, ważne jest jednak, by nie fiksować się na ścisłym przebiegu i konkretnym rezultacie, na przykład na tym, że oboje razem przeżyjecie orgazmy. Nastawianie się na orgazm rodzi sytuację nacisku i łatwo prowadzi do utraty intymnej więzi z partnerem. Zamiast tego lepiej skupiać się na cieple, rozkoszy, bezpieczeństwie, bliskości i miłości, bez względu na to, czy orgazm nadejdzie czy nie. Z takim podejściem, seks staje się sposobem troszczenia się o siebie i dzielenia się intymnością ze stałym partnerem.

Daj sobie prawo powiedzenia stop w każdym momencie. Seks musi zawsze być twoim wyborem – za każdym razem, gdy decydujesz się na akt i w każdym momencie jego trwania. Wiele ofiar czuje, że skoro na wstępie powiedziało „tak,” to muszą już dotrwać do końca ze wszystkim co po drodze. Być może zauważasz w sobie myśli: „To nie byłoby fair wobec partnera tak przerwać w połowie” lub „Powiedziałem ‘tak,’ to teraz muszę.” Pomijanie siebie to niewłaściwe podejście. Ofiary często mają skłonność martwienia się o przeżycia innych, a więc winienia się za wyrządzaną komuś „przykrość” lub „zawód.” Zabierając sobie wolność mówienia stop doświadczeniu seksualnemu w każdym jego momencie, sprzeciwiamy się zdrowieniu i ożywiamy dawne, toksyczne poczucie przymusu i obowiązku.

Pamiętaj o zasadzie: *Jesteś w stanie zgodzić się świadomie na seks dopiero wtedy, gdy jesteś w stanie powiedzieć mu nie w każdej chwili.* Załóżmy, że wykorzystany mężczyzna odbywa stosunek ze swoją dziewczyną i w pewnej chwili chce się wycofać, jednak czuje, że ona zbliża się do orgazmu, którego on nie chce jej pozbawić. Musi wtedy dać sobie prawo do delikatnego zwrócenia jej uwagi na to, co się z nim dzieje, a dziewczyna musi uwzględnić jego potrzebę przerwania.

Łatwiej ci będzie przestrzegać tę podstawową zasadę, gdy oboje będziecie wierzyć, że zgoda na akt seksualny oznacza jedynie *gotowość do eksploracji seksualnych doświadczeń*, a nie obowiązek wytrwania w akcie od początku do końca. Możesz omówić z partnerem takie sposoby wycofywania się, które będą przebiegać łatwo i gładko. Jedna z par mówiła mi, że po prostu zastygają wtedy w czułym dotyku.

Kiedy wprowadzamy zmiany w zachowaniach seksualnych, stają się one kompletnie innym doświadczeniem niż dawniej. Różnica może być zaskakująca. Po roku zdrowienia jedna z ofiar następująco ocenia efekty:

Dawniej nie umiałam w seksie stawać po stronie własnych potrzeb. Nie dotykałam mojego partnera wcale i kochając się z nim byłam pasywna. W trakcie stosunku niemal w ogóle się do siebie nie odzywaliśmy. Czułam się potem nieuszanowana, upokorzona i użyta. Uważałam, że czerpanie radości z seksu jest występne i uprawianie go czyni mnie złą osobą. Teraz dbam o to, by informować mojego partnera na bieżąco, jak się czuję i czego potrzebuję w łóżku. Inicjuję pieszczoty, prosząc go nieraz, by pozostał pasywny, abym mogła bezpiecznie i swobodnie ich doświadczać. Potrafię przerwać stosunek, kiedy tego potrzebuję. Zachowuję świadomość tego, że mój partner mnie kocha i szanuje. Cieszę się rozkoszą seksualną jako czymś naturalnym i pozytywnym. To jest niesłychanie uwalniające: sprawia, że lepiej czuję się z sobą i mogę budować pogłębiającą się bliskość partnerską.

Zdrowienie seksualne wykorzystanej osoby wymaga aktywnego wsparcia i zaangażowania ze strony jej stałego partnera. W miarę postępów jego rola staje się coraz ważniejsza.

Do tego miejsca skupialiśmy się przede wszystkim na doświadczeniach i potrzebach ofiar. Jednakże jeśli ofiara pozostaje w stałym związku partnerskim, dawna trauma dotyka także jej ukochaną osobę. W następnym rozdziale zajmiemy się tym, w jaki sposób partnerzy osób wykorzystanych seksualnie zostają wtórnymi ofiarami tych nadużyć. Przyjrzymy się także sposobom, w jakie mogą oni włączyć się w zdrowienie i wspólnie nad nim pracować. Jako dwuosobowy zespół, możecie pokonać traumę i odbudować zniszczenia, jakie poczyniła w tobie, w was i w waszym związku.

Tym, którzy aktualnie żyją w pojedynkę, rozdział dziewiąty dostarczy pozytywnej wiedzy o dynamice, jaka najprawdopodobniej ujawni się, kiedy zaczną budować więź partnerską. Jeśli masz za sobą trudne, nieudane i raniące związki, łatwiej ci będzie zrozumieć, co i dlaczego w nich nie działało i poprowadzić swoją nową relację w odmienny, świadomy sposób.