

Motion till riksdagen 2022/23:869

av **Michael Rubbestad (SD)**

Sex- och kärleksberoende

Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att klassa diagnosen sex- och kärleksberoende som en beroendesjukdom och tillkännager detta för regeringen.

Motivering

En beroendesjukdom är en förvärvad, kronisk förändring av hjärnans belöningssystem där minnen av de upplevelser som orsakade beroendet är lagrade. I dag klassas beroende av cigaretter, alkohol, droger, tabletter samt spel som beroendesjukdom.

Hjärnans belöningssystem är centralt vid beroendeutveckling. Förändringarna som sker i hjärnan vid ett beroende är i stort sett desamma oavsett om det är missbruk av en substans eller av ett beteende. Den som inte får utlopp för sitt beroende får ofta abstinensbesvär. Toleransnivån ökar och man behöver högre doser för att uppnå samma effekt.

Det finns starka ärftliga riskfaktorer för att utveckla ett beroende. I dag är det oklart om hjärnan kan återhämta sig helt från en beroendesjukdom. Man vet att chansen till ett drog-/alkoholfritt liv ökar om man kan hålla sig drogfri/nykter i 5–7 år. Behandlingen består ofta av terapi och i vissa fall medicinering. En välkänd och beprövad behandling är 12-stepsprogrammet.

Sedan 2013 klassas även spelmissbruk som en beroendesjukdom. Detta innebär att personen som erhållit diagnosen har rätt till samma vård som exempelvis alkohol- och narkotikamissbrukare. Sedan samma år finns inte längre någon skillnad mellan missbruk och beroende utan de två tillstånden delas istället in i kategorierna substansrelaterade sjukdomar och icke-substansrelaterade sjukdomar där exempelvis spelmissbruk tillhör den senare kategorin.

I Sverige finns idag ett antal personer som lider av ett så kallat sex- och/eller kärleksberoende.

För den som är kärleksberoende innehåller romantik, sexualitet och den närhet detta erbjuder många fallgropar, ångest och smärta. Kärleksberoende människor (både

kvinnor och män) lever sina liv i en kaotisk och desperat värld av förtvivlan, alltid rädd för ensamhet eller för att bli övergivna. Med en ständig längtan söker den som är kärleksberoende ändlöst efter den nya intensiva ”kärleksupplevelsen”.

Den kärleksberoende är fången i ett konstant sökande efter en ny partner. Det medföljande intrigerandet, flirtandet, svärmandet och de sexuella aktiviteterna lämnar efter sig destruktivitet och negativa konsekvenser. Ironiskt nog innehåller förälskelsen i dessa relationer få eller inga möjligheter att lösa upp dessa smärtsamma omständigheter. Precis när den kärleksberoende börjar bli ”trygg” i ruset av en ny romantisk förälskelse eller sexuellt förhållande börjar han eller hon att bli alltmer olycklig, rädd och uttråkad och till slut börjar man också skjuta ifrån sig sin partner eller jaga utanför relationen efter en ny intensiv förälskelseupplevelse varpå den destruktiva spiralen börjar om från början.

Olikt en hälsosam person som söker partnerskap och sex som ett komplement i livet, söker den kärleksberoende efter någonting utanför sig själv som kan ge den känslomässiga stabiliteten i livet som han eller hon saknar. Liket ett drogberoende försöker den kärleksberoende att använda sin romantiska/sexuella upphetsning i ett försök att reparera sig själv för att kunna fortsätta vara känslomässigt stabil.

När sexualitet och förälskelser används som ett sätt att stå ut med livet eller som en överlevnadsstrategi i motsats till att användas som ett sätt att växa och dela med sig, blir valet av partner skevt. Kompatibilitet och samhörighet är baserad på ”om du kommer att lämna mig eller inte”, ”hur intensivt vårt sexliv är” eller ”på vilka sätt jag kan kroka dig att vara kvar” – i motsats till om du kommer att kunna vara min like, en vän och en följeslagare.

Relationer som har beroendet som grund karaktäriseras av ett ohälsosamt beroendeförhållande, skuld och utnyttjande. En kärleksberoende person är känslomässigt övertygad om sin egen värdelöshet, dvs att man egentligen inte är värd att älskas. Därför använder man förförelse, kontroll, skuld och manipulation för att dra till sig och hålla fast vid romantiska partners. En del kärleksberoende människor lovar sig själva ibland att sluta, i förtvivlan över denna spiral av olyckliga affärer, trasiga relationer och sexuella förhållanden. Beteendet kan liknas vid de bulimiska och/eller anorektiska processer som finns med i matmissbruk.

Människor som lider av sexberoende har förlorat sin förmåga att välja om de ska engagera sig i sexuella aktiviteter eller om de ska låta bli. En sexberoende person utvecklar en ohälsosam eller destruktiv relation till de sexuella aktiviteterna och de sexuella upplevelserna han eller hon ägnar sig åt. De sexuella aktiviteterna sker på bekostnad av honom eller henne själv. Samvete, värderingar, relationer och socialt sammanhang kommer till skada. Man är huvudsakligen upptagen med sexuell spänningssökande, sexuell njutning och sexuella kickar, vilket har lite eller inget alls att göra med vem man har sex med. För en del krävs ingen relation alls till andra människor.

Som alla beroenden orsakar sexberoende en obalans i hjärnans belöningssystem. Den som är sexberoende sexualiserar olika känslor på ett ohälsosamt sätt och kan till exempel få sexuella impulser vid rädsla, smärta, ilska, skam- eller skuld-känslor. Den sexberoende utvecklar ett självskadebeteende. Det som till en början kanske kändes lustfyllt, spännande och skönt sker efter hand på ett tvångsmässigt sätt.

Alla former av sexuella uttryck som sker via internet är en stor industri. Internet innebär för många en virtuell gemenskap med ett överflöd av sexuella fantasier. Baksidan av detta voyeuristiska beteende är när man fastnar i ett mönster av att se men

inte röra och inte går vidare i den relationella och sexuella dansen. När detta är extremt finns en anknytningsstörning i botten som gör att det är lättare att ”få det man behöver” via pornografi på internet än i verkliga livet.

Pornografi på internet som företeelse innebär att man har tillgång till det man söker 24 timmar per dygn och 7 dagar per vecka i sitt eget hem. Den erbjuder också det man vill ha direkt. Vidare är användandet av internet anonymt. Man slipper gå ner till kiosken och handla pornografiskt material, eller utsätta sig för risken att bli igenkänd i något annat voyeuristiskt sammanhang. Man kan sitta hemma i trygghet och söka det man vill.

En annan viktig faktor när det gäller porr via internet är att det är billigt – det finns nästan inga kostnader förknippade med det.

Dessa faktorer ger förutsättningar för många människor att fastna. Som vid alla beroenden spelar dopamin en viktig roll. När man blir påverkad och njuter av en ”drog” frisätts stora mängder dopamin i hjärnans belöningsystem. Efter ett tag kommer man till en punkt där man måste öka dosen för att uppnå samma effekt. Beroendesystemet i hjärnan ”tröttnar”. En lösning på detta är att byta pornografisk riktning. Eftersom tillgängligheten och mångfalden gör detta möjligt på ett ögonblick är det lätt att fastna i en utdragen och förhöjd sexuell stimulering. Om man samtidigt upptäcker att detta fungerar för att hantera stress, och/eller som flykt från olika känslor, finns goda möjligheter för skapande av ett beroende.

Människor som fastnat i ett sexberoende på internet upplever ofta en snabbare eskalering av beroendet. De sexuella kickarna leder till att man tillbringar allt längre tid vid datorn, förflyttar sig snabbare in i mer extrema sexuella aktiviteter, tar större risker, tar större risker att bli avslöjad och allt detta i en allt mer accelererad takt.

Livet för den sexberoende blir allt mer begränsat och ensamt. Man tillbringar många timmar på internet på bekostnad av verkliga eller äkta vänskapsrelationer och sociala kontakter. Arbete eller skola blir försummade på grund av att man suttit uppe natten innan. Sjukskrivningar och sen ankomst till arbetet eller skolan är vanligt.

Den känslomässiga inverkan hos nära anhöriga till den sexberoende liknar det som sker vid fysisk otrohet. Sambon eller partnern kan uppleva förlust av självrespekt, djupa känslor av smärta, svek, övergivenhet, ödeläggelse av relationen, ensamhet, skam, isolering, förödmjukelse och svartsjuka. Som ett resultat av detta påverkas ofta sexlivet i en relation negativt. De vanligaste negativa konsekvenserna på det personliga planet är ångest, depression, skuld, skam, ensamhet, isolering, självmordstankar eller självmordsförsök och utbrändhet.

Alla som är sexberoende är ansvariga för sina handlingar och för de negativa konsekvenserna av sina destruktiva utåtageranden. Även om internet tillhandahåller sexualiserad information kan den som är sexberoende aldrig skylla sitt missbruk eller sina återfall på just internet.

97 % av de som utvecklar sexberoende kommer från miljöer där deras sexuella upphetsningsmönster påverkats i specifika riktningar på grund av just miljön. Utifrån forskning på området definieras 10 typer av sexberoende¹. Detta innebär inte nödvändigtvis att andra aspekter av sexualitet inte finns i en persons liv, men genom att upprepa specifika handlingsmönster ritualiserar man specifika beteenden. Ritualisering förstärker beteenden och så småningom utvecklar man ett beroende.

¹ Källa IITAP-International Institute for Addiction and Trauma.

Behandling av sex- och kärleksberoende är mycket kostsamt för den enskilde individen varför många väljer att inte söka hjälp utan istället fortsätter leva ett destruktivt liv, ett liv som om det vill sig illa kan resultera i att man försöker avsluta det i förtid. Genom att klassa sex- och kärleksberoende som en beroendesjukdom ges möjlighet för den enskilde att söka vård på lika villkor som en person som lider utav exempelvis spel-, alkohol- eller narkotikaberoende. Något som inte bara skulle hjälpa den enskilde individen och dennes hälsa samt ge diagnosen ett erkännande, utan som även kan rädda liv.

Michael Rubbestad (SD)