

Laila (38): Mitt liv som sexavhengig

Laila Mjeldheim ble sexavhengig fra 13-årsalderen. I dag hjelper hun andre med sin avhengighet slik hun fikk hjelp med sin.

Av Frida Brembo Foto: Geir Olsen 3. juni 2016

[Del på Facebook](#)[Tweet](#)[Del på Google+](#)

Hun er i dag forretningskvinne, utdannet gestaltterapeut og addictolog og coacher mennesker daglig med ulike avhengigheter. Hun eier og driver også en rusfri salgsorganisasjon.



Laila Mjeldheim ble adoptert bort som barn, og hun beskriver en problematisk oppvekst. Savnet etter sin biologiske familie var sterk under oppveksten, og hun forteller at hun tidlig satte sine behov til side for å føle mer på andres behov.

– Jeg tok tidlig en hjelperolle hjemme, sier Mjeldheim.

SEXAVHENGIG: Laila Mjeldheim forteller om et sterkt behov for å bli hørt og sett i barndommen. Og fra 13-årsalderen fant hun sin vei til oppmerksomhet og lykkefølelse.

Hun forteller om et behov for å bli hørt og sett i barndommen. Og fra tidlig i tenårene fant hun sin vei til oppmerksomhet og lykkefølelse.

– Jeg har vært sexavhengig siden jeg var 13 år, sier hun.

Men hun skjønnte det ikke før hun ble eldre.

– Jeg brukte mye tid og penger på utseendet for å få oppmerksomhet og føle meg elsket. Men jeg følte meg som et objekt eller brukte andre som det, sier Mjeldheim som nå er 38 år.

– Det å planlegge klær, trening og sminke hver dag for å se best mulig ut, det ble en slags besettelse som kan sammenlignes med rus, forteller hun og sier at porno ble en slags virkelighetsflukt for henne.

Ifølge Mjeldheim klarte hun bare å holde på et forhold i to-tre år før hun sviktet partneren med utroskap. Porno ble en flukt fra virkeligheten.

– Det ga meg en intensitetsfølelse, et kick, sier hun og forteller at pornoen ble stadig mer grenseløs og til tider var hun besatt av det. Hun festet og var mye ute på byen hvor hun fikk dekket et stort behov for oppmerksomhet.

Skamfølelse

Hun var livredd for at noen skulle se bak fasaden av en tilsynelatende lykkelig, populær og sterk dame. Bak fasaden var hun noe helt annet. Hun var redd og usikker, og følelsen av skam ruget i kroppen.

– Jeg stolte ikke alltid på mine egne følelser eller andre mennesker og sto ikke opp for mine egne behov, forteller hun om tiden da.

Porno, utroskap, sex og svik ble hennes måte å stenge av følelsene på.

– I ettertid ser jeg at jeg ødela forholdene jeg hadde, og skapte avstand når jeg egentlig ønsket nærhet, forklarer hun.

Behov for oppmerksomhet

Ifølge Mjeldheim ble hun kjent med disse følelsene da hun møtte gestaltterapeut og addictolog Espen Andresen.

– Det finnes flere forskjellige former for sexavhengighet. Dette handler om et frustrerende behov for oppmerksomhet, sier Andresen.



TERAPEUT: Sexavhengighet handler om et frustrerende behov for oppmerksomhet, mener addictolog og gestaltterapeut Espen Andresen. Foto: PRIVAT

Andresen som er terapeut ved Addictologakademiet i Oslo, sier at denne typen er opptatt av seksuell erobring, oppmerksomhet og å få bekreftelse fra andre, gjerne fremmede. Dette kan også skje på nett.

Han sier også at den virtuelle porno-verdenen påvirker hjernen sterkt.

– Dette skaper store dopaminforhøyinger i hjernen og en kortsiktig lykkefølelse i kroppen, sier Andresen.

Sex skal være intimt, men en sexavhengig gjør det til å bli noe intenst, forklarer han. Og denne intensiteten er lyststyrt og føles som et kick, ifølge Andresen.



FIKK HJELP: Laila Mjeldheim fikk hjelp til å vise følelser, og hun gjorde store forandringer i livet. Nå har hun vært frisk fra avhengigheten i seks år.

Frisk i seks år

– Jeg skjønnte egentlig aldri hva som var galt utenom at jeg ikke hadde det bra inni meg, sier Laila, som i dag har vært frisk fra avhengigheten i seks år.

Da hun fikk hjelp på akademiet, lærte hun å åpne seg og vise følelser, noe hun sier hun ikke hadde gjort siden hun var 10 år gammel.

– Da jeg ble kjent med Espen, fikk jeg endelig tillit til at noen kunne hjelpe meg, forteller Mjeldheim og nevner hvor viktig det var at Espen hadde gått veien, selv og ikke bare var en som sa hva hun skulle gjøre.

Tillitsforholdet hun fikk til Andresen, er årsaken til at hun gjorde en helomvending i livet og utdannet seg selv til addictolog.

– Jeg sluttet å feste og gå på byen, pornoen gikk i søppelen og jeg kastet gamle klær som minnet meg om livet på byen, forklarer hun om tiden da hun begynte på veien til en bedre hverdag, uten skam og svik.

Mjeldheim sier hun var lei alt som ikke ga henne mening og hun åpnet opp for å dele om skammen, svikene, sorgene, savnet, redslene og utryggheten hun hadde vært gjennom.

– Jeg åpnet opp for alle følelsene som gjorde at jeg alltid flyktet og mislyktes i alle forhold. Dette er en prosess som tar tid, men er en reise jeg aldri ville vært foruten, sier hun.

Nytt liv

Hun forteller at hun lærte seg å kommunisere, sette regler og grenser for seg selv og med støtte å forståelse har hun oppnådd gode resultater.

– Jeg er ikke lenger en som svikter eller påfører meg skam, eller som skaper avstand hos dem jeg bryr meg om, sier hun.

Selvbildet og livskvaliteten er tilbake.

Hun har nå god kontakt med sin biologiske familie, en far i Toronto og en mor i Florida, hvor hun også har 3 brødre og leter nå etter sin søster.

– Porno, utroskap og svik er i dag for meg helt meningsløst, forklarer Laila.

– Jeg kan jo si det slik; Min grenseløshet, kreativitet og evner bruker jeg på noe med mening, sier Laila.

Hva er sexavhengighet?

Lege, psykiater og sexolog Haakon Aars, forklarer at sexavhengighet ikke er en offisiell psykiatrisk diagnose, men mer en avhengighet man kan få, i likhet med andre typer avhengighet.



TRENGER BEKREFTELSE: Psykiater og sexolog Haakon Aars beskriver ”hyperseksuelle” mennesker som noen som har et dårlig selvbilde og trenger maksimal bekreftelse på seg selv.

Foto: TERJE BRINGEDAL

Han forteller at han har noen pasienter som er det vi kan kalle «hyperseksuelle». De har gjerne et dårlig selvbilde og trenger maksimal bekreftelse på seg selv.

– De får kanskje ikke dekket behovet for bekreftelse andre steder, og bruker sex til det, sier Aars.

– Det kan bety at sex tar så stor del av livet at det går utover vanlige hverdagssysler. Det er en avhengighet på lik linje med spillavhengighet eller alkohol, sier sexologen, og forteller at for dem det gjelder, blir det ikke egentlig noe seksuell nytelse, men en plage hvor det blir noe de må foreta seg for å få ro.

– Noen er tilbøyelige til å bli avhengig av å gjøre en ting mange nok ganger, sier Aars.

Konsekvenser av avhengighet

– Når konsekvensene blir uhåndterlige, følelsesmessig, økonomisk og jobbmessig, det er da folk søker hjelp, sier gestaltterapeut Espen Andresen.

– Vi lærer klientene å dekke de grunnleggende behovene på en sunnere måte. Dette gjelder også andre avhengigheter som rus, medisnavhengighet og jobbavhengighet, sier han.

Aars er enig i denne metoden å behandle klienter på, og sier at det er viktig å finne ut hvorfor sexavhengige har behovet for denne bekreftelsen.

– Deretter må de lære å fokusere på andre ting. Og at sex blir noe man har lyst til og ikke noe man må, det må bli en normal form som de kan leve med, sier Aars.

– Dersom du må onanere 10 ganger om dagen, blir det en plage det er vanskelig å leve med. I stedet for en nytelse, forklarer han.

Et atferdsproblem

Ifølge Espen Andresen kan hvem som helst bli sexavhengig. Men det er ikke slik som med mange andre avhengigheter at avhengigheten øker med atferden.

– Du blir ikke nødvendigvis avhengig av å se porno, sier Andresen.

Han mener det kan være tilfeldigheter som gjør at man finner bekreftelser på en sexarena, andre søker grunnleggende behov på andre arenaer.

Fakta addiktologi

* Det betyr «læren om bindinger og deres løsning». Mennesker kan få bindinger av mange slag, til for eksempel alkohol, medavhengighet, mat, jobb, sex, rusmidler, medisiner, kriminalitet, makt og kontroll, trening etc.

* I følge addiktologien ligger problemet i bindingen til avhengigheten eller objektet. Addiktologen anser at symptombehandling, om for eksempel kjemisk medisinerer er kortsiktig, avhengighetsfremkallende og kan muliggjøre videre problemer.

* Filosofien bak terapien går ut på å dykke ned i drivkreftene som ligger under avhengighets symptomet, for eksempel rus. Første bud for å komme til det underliggende er å avstå fra symptomet og beskrive og prate om de følelsene som dukker opp, bearbeide disse.

Kilde: Addictologi Akademiet

Tegn på sexavhengighet:

- Det er avhengighet når jakten på sex styrer hverdagen, og når vi mister kontrollen og gjør dårlige valg.
- Du isolerer deg for å se på for eksempel porno, når du heller kunne møtt virkelige mennesker.
- Du bruker mye tid foran PC-en for å dekke egne behov, og har lite sex med partneren.
- Den vanligste sexavhengigheten er å være oppslukt i porno.

Slik kommer du deg ut av det:

- Du må lære deg å elske og akseptere deg selv.
- Du må kunne betrakte sex som en del av et større engasjement, og innse at et forhold bygger på to personers vilje.
- Dersom porno er problemet; prøv tankestoppteknikker. Du bør aktivt oppsøke andre tanker når du begynner å tenke på å se på porno. Ta de uønskede tankene på fersk gjerning, og prøv å gjøre noe annet som får deg til å tenke på noe annet.

Kilder: Sexolog Gro Isachsen, Korpberget Behandlingshjem og Klara Klok

Fakta om avhengighet:

- Fra naturens side er vi utstyrt med innebygde, rusfremkallende stoffer, som frigjøres og blir virksomme ved visse aktiviteter og inntrykk. Da starter visse kjemiske aktiviteter i hjernen, og spesielt i hjernens lystsenter.
- Rus kan både være velbehag over tid, og de mer intense øyeblikkene, fra lett oppstemthet til ekstase. Frigjøring av stoffet dopamin i hjernens lystsenter spiller en viktig rolle for dette. I dette lystsenteret, finnes det millioner av nerveceller som kan ta imot stoffet dopamin.
- Avhengighetsskapende atferd kan øke hjernens mengde av dopamin. Hjerneforskere ved Århus universitet har funnet ut at dopaminnivået stiger tre ganger så mye når man spiller voldelige dataspill, som når man tar en gatedose med kokain.