

Nettiseksi parisuhteessa

Näkökulma nettiseksiin vaikutuksista avioliittoon Jennifer Schneiderin tutkimusten valossa.

Ville Mäkipelto, teol.yo., 2010, www.koukussapornoon.com

”Nykyään harrastamme seksiä kerran kolmessa kuukaudessa. Vaikka tiedän olevani älykäs ja vetävä, tunnen itseni rumaksi, arvottomaksi enkä koe, että hän tai kukaan muu haluaa minua. Minulle ei ole väliä harrastaako hän sähköpostiseksiä vai oikeaa pettämistä, kyse on siitä, että joku muu kuin minä saa hänen huomionsa. Teen paljon mieliharjoituksia, että selviäisin. Koska en halua ärsyyntyä kumppanini torjuessa minun seksuaaliset lähestymiseni, masturboin päivittäin, että en vain kiihottuisi ja yrittäisi lähestyä häntä. Joskus se toimii. Ei minua haittaa, vaikka hän masturboisi päivittäin netin äärellä, kun vaan minä saisin olla aktiivinen osapuoli hänen seksielämässään.” (Schneiderin tutkimusmateriaalista)

Pornografian ja erityisesti nettipornon vaikutuksia parisuhteeseen kuulee usein vähäteltävän. Julkisessa keskustelussa pornografiaa pidetään usein parisuhteen seksielämää rikastuttavana tekijänä. Yleinen argumentti on se, että pornografian negatiivisista vaikutuksista parisuhteeseen ei ole olemassa tieteelliseen tutkimukseen perustuvaa näyttöä. Ensinnäkin on huomautettava, että tutkimuksen puute ei suinkaan tarkoita sitä, etteikö ongelma voisi olla todellinen kuten usein virheellisesti ajatellaan. Tutkimuksen puute tarkoittaa yksinkertaisesti sitä, että asiaa ei olla tutkittu. Toiseksi on huomautettava, että väite ei ole totta. Käsittelen tässä tieteellisen artikkelin ja nettiblogin välimaastoon sijoittuvassa kirjoituksessa nettiseksiin vaikutuksia parisuhteeseen lähinnä Jennifer Schneiderin artikkelin *The New ‘Elephant in the Living Room’: Effects of Compulsive Cybersex Behaviors on the Spouse (2002)* valossa. Kirjoituksen alussa oleva lainaus kertoo omaa karua kieltään siitä, mitä on luvassa.

Määritelmiä

Käytän tässä kirjoituksessa käsitettä nettiseksi vastineena Schneiderin käsitteelle *cybersex*. Nettiseksiin yleisin muoto lienee nettipornon katselu. Nettiseksiriippuvaisilla miehillä pornografian katseluun liittyy lähes aina masturbointi, ja sitä esiintyy paljon myös naisilla. Naisilla tosin yksipuolisen, pelkästään visuaalisen toiminnan ohella on yleisempää chatihuoneissa ihmisten kanssa tekemisissä oleminen. Näiden lisäksi nettiseksiin liittyy seksuaalisten kirjeiden ja tarinoiden lukemista ja kirjoittamista, tapaamisten sopimista sähköpostitse, seksiseuran hakeminen deitti-

ilmoituksilla, eroottisten chattihuoneiden käyttäminen ja interaktiivisessa verkkosuhteessa oleminen samaa tai eri sukupuolta olevien kanssa, johon voi liittyä toistensa kehojen esittelemistä reaaliajassa web-kameralla. Joissain tapauksissa nettiseksiin voi liittyä laittomia tai parafilisia toimintoja kuten sadomasokismi, lapsipornon katselu tai nettiseksi alaikäisen kanssa.

Riippuvuuden määrittelyssä nettiseksiin kohdalla Schneider käyttää luomaansa kolmijakoista kaavaa. Pakonomaiseen nettiseksiin liittyy (1) kontrollin menetys, (2) toiminnan jatkaminen seurauksista riippumatta ja (3) päähänpintymä tai pakkomielle toiminnan suhteen. Valtaosa ihmisistä, jotka ovat pystyneet lopettamaan pakonomaisen toimintansa ovat onnistuneet siinä vasta, kun ongelmaa on lähestytty riippuvuuden näkökulmasta. Siksi nettiseksiriippuvuuden kohdalla on tärkeää hyödyntää riippuvuuslähtöisiä parannuskeinoja. Palaan tähän kirjoituksen loppuosassa.

Kirjoituksessa tarkoitan parisuhteella ensisijaisesti avioliittoa, joka on kristillisen käsitykseni mukaan ainoa turvallinen viitekehys seksille. On kuitenkin huomattava, että tämä on oma näkemykseni eikä välttämättä Schneiderin näkemys, joten se ei vaikuta hänen tutkimustuloksiinsa.

Haitallisia vaikutuksia parisuhteeseen

Schneider esittää, että kuten kaikki seksuaaliset häiriöt, myös pakonomainen nettiseksi vaikuttaa merkittävästi parisuhteeseen. Monet nettiseksiä harrastavat valehtelevat toistuvasti omista seksuaalisista toiminnoistaan, mikä aiheuttaa parisuhteen toiselle osapuolelle epäluottamuksen ja pettämiseksi tulemisen tunteita. Nettiseksiin emotionaalisia(tunnemaailman) vaikutuksia moni parisuhteen toinen osapuoli kuvailee samankaltaisena kuin reaali maailmassa tapahtuvan pettämisen vaikutuksia: kumppanin itsetunto saattaa kokea kolauksen, hänellä herää voimakkaita kivun, pettymyksen, hylkäämiseksi tulemisen, yksinäisyyden, häpeän, eristäytymisen, nöyryytyksen tunteita ja mustasukkaisuutta.

Parin seksuaalinen elämä kärsii, ei pelkästään yleisellä tasolla siksi, että nettiseksiin käyttäjä kuluttaa niin paljon aikaansa yksin koneella, vaan myös erityisesti siksi, että kumppani (ja usein myös käyttäjä) vertailee kehoaan ja seksuaalista suorituskykyään internetin naisiin ja uskoo, että ei vedä näille vertoja. Pakonomainen nettiseksi tuo esiin kumppanin syvimpiä epävarmuuksia hänen kyvystään vetää vertoja onlinemiesten ja -naisten fantasiamaailmalle. Tarve kilpailla interaktiivisen nettiseksiin kanssa painostaa heitä ei-haluttuihin seksuaalisiin toimiin. Nettiseksiä saattaa myös seurata fyysinen kontakti toisten kanssa; Sen sijaan, että toimintaan puututtaisiin suoraan tai vetäydyttäisiin ja tultaisiin masentuneeksi, kumppani saattaa kostaa samalla mitalla tai etsiä lohtua

parisuhteen ulkopuolisista suhteista.

Jos ainoastaan yksi parisuhteen osapuolista on riippuvainen nettiseksistä, sillä on huomattavia haitallisia vaikutuksia avioliiton seksielämään. Nettiseksin käyttäjä keksii tekosyitä välttääkseen seksin kumppaninsa kanssa (en ole sillä tuulella, olen väsynyt, oli raskas työpäivä, lapset saattavat kuulla, selkä on kipeä). Kumppani tuntee itsensä satutetuksi, vihaiseksi, seksuaalisesti torjutuksi, riittämättömäksi ja kyvyttömäksi kilpailla internetin naisten (tai miesten) kanssa, jotka ovat valmiita tekemään mitä vain. Avioliiton seksin aikana nettiseksin käyttäjä vaikuttaa etäiseltä, emotionaalisesti irtautuneelta ja on kiinnostunut ainoastaan omasta tyydytyksestään. Nettiseksin käyttäjä saattaa syyttää kumppania heidän seksiongelmistaan, ja saattaa painostaa kumppaniaan tekemään sellaisia asioita, jotka ovat hänen mielestään kyseenalaisia.

Ainoastaan pienessä vähemmistössä tapauksista (16%, Schneider 2000) nettiseksi piti yllä käyttäjän haluja harrastaa seksiä kumppaninsa kanssa. Silloin kumppani oli vähemmän kiinnostunut. Joissain tapauksissa kumppani kieltäytyi seksistä ja toisissa kumppani ei halunnut seksiä, mutta ryhtyi siihen, koska pelkäsi pidättäytymisen ajavan käyttäjän nettiseksiin.

Kumppanin näkökulma hoidossa

Parisuhteen kumppanille negatiiviset vaikutukset tarjoavat aimo listan asioita, joita tulee käydä läpi terapiahoidossa. Jo aikaisessa vaiheessa on tärkeää vahvistaa kumppanin usko siitä, että ongelma on oikeasti todellinen ja että hänen käsityksensä siitä, että nettiseksiriippuvuudella on yhtä vakavat seuraukset parisuhteelle kuin perinteisestä pettämisestä on totta. Kumppanin on saatava kokea, että hän saa terapiassa äänensä kuuluviin. Kumppanin on ymmärrettävä jo aikaisessa vaiheessa, että hän ei aiheuttanut ongelmaa, ei voi kontrolloida sitä ja ei voi parantaa sitä. Käsitys siitä, että lisätieto parin toiminnasta auttaisi kontrolloimaan ongelmaa on harhaa. Parisuhteen toisen osapuolen huomio on siirrettävä riippuvaisen kumppaninsa parantamisesta omien ongelmien, erityisesti vahingoittuneen itsetunnon ja omien tarpeidensa huomioonottamisen kehittämiseen.

Oman kumppaninsa holhoaminen pelkästään lapsilukon avulla toimii pitkällä tähtäimellä huonosti. Se antaa kumppanille harhan kontrollista, mutta voi johtaa vanhempi-lapsi dynamiikan syntymiseen parisuhteessa ja aiheuttaa närkästystä nettiseksin käyttäjässä. Tuolloin käyttäjä lisää nettiseksin käyttöönsä työkoneella, löytää tavan kiertää lapsilukko-ohjelman tai yksinkertaisesti vain kehittyä huijaamisessa. Tärkeintä on nettiseksin käyttäjän oma sisäinen motivaatio nettiseksin lopettamiseen, lapsilukko-ohjelmistoon turvautuminen on parhaimillaan tehokasta vain väliaikaisesti.

Lopuksi

Schneiderin tutkimusten valossa näyttää siltä, että nettiseksin ja pornografian haitalliset vaikutukset parisuhteeseen ovat todellisia. Koukussa pornoon verkkosivusto tekee parhaansa, jotta aviopuolisot voisivat saada välineitä ongelmiensa ratkomiseen. Tärkeintä on se, että nettiseksiriippuvainen osapuoli tunnustaa täydellisesti ongelmansa itselleen, Jumalalle ja kumppanilleen. Sisäinen motivaatio, paraneminen paranemisen itsensä vuoksi on ainoa toimiva lähtökohta. Riippuvaisen on itse tunnistettava ja tunnustettava oma ongelmansa.

Jos olet kumppanina huolestunut puolisoasi nettiseksin käytössä, yritä ottaa asia rakentavassa hengessä puheeksi. Verkkosivuillamme on ohjeita ja apukanavia tällaisia tapauksia varten erityisesti 'aviopuolisaille' ja 'muualla' linkkien takana. Jos olet parisuhteessa ja olet koukussa nettiseksiin, ehdotan että otat itseäsi niskasta kiinni ja haet apua. Schneiderin tutkimuksessaan esittämä kumppanin näkökulma puhukoon puolestaan. Ethän halua enää satuttaa puolisoasi?

”Tiesin, että hän masturboi jos lähden kotoa. En kieltäytynyt koskaan seksistä paitsi, jos minulla oli todella huono olo tai jos tein töitä. Uskoin, että jos harrastaisin seksiä useammin tai olisin siinä parempi, hän ei masturboisi niin paljon. - -

Luulin, että en ole tarpeeksi hyvä, koska en näytä niiltä naisilta, joita hän katselee. Luulin että jos pukeutuisin hyvin ja näyttäisin hyvältä, se pitäisi hänet kiinnostuneena. Jouduin kuitenkin lopettamaan kilpailun hänen masturbointinsa kanssa ja päätin olla harrastamatta seksiä hänen kanssaan. - -

Aviopuolisoni ei usko, että hänellä on riippuvuus. Hän ajattelee, että nettiporno ei merkitse mitään, koska hän ei ikinä haluaisi oikeasti olla kenenkään muun kanssa. Hän uskoo, että hän tarvitsee vain vaimon, joka rakastaa enemmän.”

Lähdemateriaali

Schneider, Jennifer

2002 The New 'Elephant in the Living Room': Effects of Compulsive Cybersex Behaviors on the Spouse.

(http://www.jenniferschneider.com/articles/elephant_in_living_room.html)

2000 Effect of cybersex addiction on the family. Sexual Addiction and Compulsivity.