

A photograph of a muscular man with dark hair and a light beard, looking slightly to the right. He is shirtless and has a woman's hands on his chest and abdomen. The lighting is dramatic, highlighting his physique. The background is dark and out of focus.

Tänk om

frångstämningar kring
sexuell identitet

Olivia Loving berättar om hur hon plötsligt en dag drabbades av tankar om att ha sex med sin tjejkompis. Hon blev rädd och mådde allt sämre. Tankarna fanns väl där av en anledning, tänkte Olivia och började tvivla på sin sexuella läggning. Tänk om hon var homosexuell? Varför skulle hon annars ha de där jobbiga inre bilderna av att hon kysser sin tjejkompis, eller tar på hennes bröst?

Det är i den amerikanska nättidningen *Out* som Olivia Loving berättar sin historia. Hon är inte homosexuell, utan har OCD. Och det har hon fått hjälp med. Men vägen var lång och snårig, med många missuppfattningar från välmenande professionella med bristande kunskap i ämnet. Det tog henne tio år att förstå vad det verkligen handlade om.

Sex – ett laddat ämne

Sexuella tvångstankar är vanligt förekommande, både bland personer med och utan OCD. Sex är ett laddat ämne i vårt samhälle, både känslomässigt, moraliskt och religiöst. Vi är alla präglade av vår tid och för den som har en sårbarhet för att drabbas av OCD är det därför inte konstigt att tvångstankarna tar sig denna form (Gordon 2002). När det gäller sexuella tvångstankar i allmänhet så kan listan göras lång över vad de kan ha för innehåll. Några exempel är tankar om att vara otrogen mot sin partner, om att vara pedofil, eller sexuella tvångstankar om någon närstående. Så här berättar en person på det digitala chattforumet "Familjeliv":

Jag har sen en lång tid tillbaka haft sexuella tvångstankar, det ger mig en enorm klump i magen att ens skriva detta inlägg för jag har aldrig någonsin nämnt dessa. Jag är 25 år, och har arbetat med barn länge. En del plågande tankar är att:

"tänk om jag gör något sexuellt"

"tänk om jag skulle tända på barn"

"tänk om jag kommer utföra sexuella övergrepp på mina egna barn"

Det kan även handla om mina familjemedlemmar:

"tänk om jag tänder på min mamma"

"tänk om jag vill ha trekant med pappa och hans sambo"

"tänk om jag helt plötsligt kysser min mamma"

Å fy. Jag får så ont i magen...

Att tolka tankar som sanna

De flesta människor låter oönskade sexuella tankar passera utan att lägga vikt vid dem, medan personer med OCD tolkar tankarna som betydelsefulla och som viktig information om den egna personen. Om tankarna är obscena och strider mot gängse moral, ligger det nära till hands att drabbas av ångest. Detta kan resultera i olika slags tvångshandlingar i syfte att försäkra sig om att det inte är sant, och att sänka ångesten.

En studie visar att så många som var fjärde person med OCD har tvångstankar om den egna sexualiteten. Troligen är det ännu fler som är drabbade, men antalet påverkas negativt av att många inte söker hjälp, på grund av skam och rädsla för hur de ska bli bemötta.

H-OCD

När tankarna handlar specifikt om den egna sexuella identiteten, vilket beskrivs i den inledande delen av den här artikeln, kallas det H-OCD, där H:et står för homosexuell. H-OCD beskrivs som en tvångsmässig rädsla för att vara homosexuell, att lida av sexuella tvångstankar om personer som är av samma kön, eller rädsla för att ens omgivning ska tro att man är homosexuell.

Men begreppet H-OCD är egentligen olyckligt, då det riskerar att spä på fördomar. Dr Monika Williams, som forskat om OCD, säger till nättidningen *Out*, att hon ofta stöter på kritik som går ut på att personer som har tvångstankar kring sin sexualitet är homofober. Men så enkelt är det inte menar hon. Hon berättar att vissa patienter som hon möter kan vara homo-

fober på grund av sin uppfostran eller religiösa tillhörighet.

Även homosexuella personer kan drabbas av den här typen av OCD. Då är problematiken den omvända: tvångstankarna handlar om rädsla för att vara heterosexuell.

Ovissheten skapar ångest

Författarna Jon Hershfield och Tom Corboy, skriver i sin bok "The mindfulness workbook for OCD", att själva kärnan i H-OCD inte handlar om moral, utan om att berövas den egna lyckan att få leva med en partner som man känner sig attraherad av.

Det finns ju egentligen inte några garantier för vår sexuella läggning, och det är skräcken för att behöva leva i ovisshet som skapar ångest.

Tvivet har en central roll

Monika Williams skriver att tvivet hos personer med H-OCD fungerar precis på samma sätt som vid alla andra typer av OCD. Tvångstankarna tolkas och analyseras och man vill ha ett svar på vad de egentligen kan betyda: "Är jag homosexuell eller inte?", "Hur kände jag egentligen när min tjejkompis kramade mig?", "Om jag inte vore homosexuell, varför skulle då de här tankarna dyka upp gång på gång?", "Är jag verkligen sexuellt attraherad av min partner?".

Tillvaron präglas av att försöka hitta fram till ett slutgiltigt svar på frågan om den egna sexuella läggningen, vilket sker både genom undvikande och genom tvångshandlingar, precis som vid andra typer av OCD. Dessa kan ta sig form både i yttre och inre (mentala) ritualer: att i tanken försöka lugna sig själv, att be omgivningen om försäkringar, att kontrollera/scanna kroppens reaktioner i kontakten med det som triggar tvångstankarna eller att ständigt utvärdera om man upplever sexuell attraktion där man borde göra det.

Forts. på nästa sida ►

Det kan också vara så att tvångshandlingarna handlar om att utesluta sexuell attraktion. I tidningen *Out* beskriver exempelvis en anonym heterosexuell man hur han blev daglig konsument av gayporr på internet, utifrån att han ville försäkra sig om att han inte kände någon sexuell upphetsning. Om han inte gjorde det så kunde han känna sig lugn en stund, men tvivlet drev honom att upprepa detta om och om igen. Detta blev så påfrestande för honom att han till slut övervägde självmord.

Brist på kunskap

Dr Monika Williams menar att många professionella saknar kunskap om H-OCD och blandar ihop det med en ambivalens kring den sexuella identiteten.

– Det råder ofta missförstånd, säger Monika Williams. Vissa säger att detta inte är riktig OCD, utan att det bara hand-

lar om personer som behöver "komma ut ur garderoben". Eftersom det finns så få vetenskapliga texter om H-OCD, blir det också svårt att möta den här typen av åsikter, säger hon.

Bristande kunskap om H-OCD hos behandlare kan innebära att patienter bemöts felaktigt när de söker vård. Monika Williams intervjuade 2008 en ung man som farit mycket illa i kontakten med en terapeut utan tillräcklig kunskap. Han berättade:

"Jag har haft OCD ett bra tag nu. Terapeuten som jag träffade sade till mig att jag borde pröva att vara med en man, och att alla människor egentligen är bisexuella. Jag blev helt knäckt, och hade självmordstankar i ett halvår efter det. Mina problem blev bara större och större. Till slut kunde jag inte vara i samma rum som någon av samma kön, eller lyssna på musik med

manliga artister. Jag kunde heller inte titta på tv eller läsa tidningen. Det är egentligen otroligt att jag fortfarande lever, efter att ha mått så dåligt."

Om du känner igen dig i det som beskrivs i den här artikeln och vill veta mer, eller vill informera din behandlare, så finns mer information om både sexuella tvångstankar och H-OCD i nedanstående böcker och länkar. Dessa har också använts som källor till denna text.

Text: Hannah Mälarborn

Bok:

The mindfulness workbook for OCD av Jon Hersfield och Tom Corboy kapitel 10-13

Tidningsartikel på internet:

<http://www.out.com/news-opinion/2017/1/10/homosexual-ocd-thing-and-thousands-suffer-it>

Skriven av Chadwick Moore

Vetenskaplig artikel:

Williams, M.T., och S.G. Farris "Sexual orientation Obsessions in Obsessive compulsive disorder: Prevalence and Correlates" *Psychiatry Research* 187(1-2): 156-159

Gordon WM. (2002) Sexual obsessions and OCD. *Sexual and Relationship therapy*, 17 (4): 343-354.

Publikation:

Leading Edge Health Education Issues, sid: 195-205, Monika Williams "Homosexual anxiety: A misunderstood form of OCD", hittas enklast via webben: <https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox/15a86941f476f891?projector=1>

Vanliga rädslor vid H-OCD:

- Rädsla för att oönskade tankar, känslor och kroppsliga sensationer kan säga något om ens sexuella läggning.
- Rädsla för att man omedvetet "förnekar" sin verkliga sexuella läggning, att man egentligen är hetero/homo utan att veta om det.
- Rädsla för att omgivningen ska tro att man har motsatt sexuell läggning.
- Rädsla för att varma känslor gentemot vänner är tecken på sexuell attraktion.
- Rädsla för att om man upplever någon som attraktiv, så betyder det att man är sexuellt attraherad.
- Rädsla för att den egna levnadssituationen i sig säger något om ens sexuella läggning, exempelvis försämrade förmåga till orgasm, att ofta hamna i destruktiva förhållanden, musiksmak.

Vanliga tvångshandlingar vid H-OCD:

- Att i tanken gå tillbaka till situationer som kan tyda på annan sexuell läggning.
- Att söka bekräftelse på att man har en viss typ av sexuell läggning.
- Att undvika platser eller situationer som kan trigga tvångstankarna.
- Att scanna kroppen efter eventuell attraktion/upphetsning i närvaron av en person av samma kön, eller motsatt kön om man är homosexuell.
- Att tvångsmässigt övertyga sig själv om sin sexuella läggning, genom att exempelvis konsumera porr.

Källa: Hämtat från boken "The mindfulness workbook for OCD"