



Sexuella tvångstankar

Personerna på bild har inget med artikeln innehåll att göra

Trots att sexuella tvångstankar är vanliga finns det relativt lite forskning och litteratur kring detta ämne. En förklaring är att de som drabbas upplever sina tvångstankar som så fruktansvärda att de inte förmår att berätta om dem, vilket innebär ett stort lidande.

När OCD beskrivs är det oftast tvättvång och kontrolleringstvång som tas upp som exempel, kanske för att de är relativt lätta att förklara och går att känna igen också för en person som inte själv har OCD. En annan orsak kan vara att dessa typer av OCD inte är fullt lika skamfyllda som vissa andra typer av tvångstankar och

tvångsbeteenden. En typ av tvångstankar och tvångsbeteenden, som vi genom åren sällan tagit upp här i Nytt om OCD är tvångstankar av sexuell natur och de ritualer dessa ger upphov till. Ändå är sexuella tvångstankar vanliga; över tio procent av de personer som söker behandling för OCD har någon typ av sexuella tvångstankar som huvudproblem.

Medför extrema skuld känslor

Oönskade sexuella tankar är något mycket vanligt och dyker nog upp i de flestas huvuden någon gång. Det är besvärande tankar, som man inte vill tänka, men som de flesta utan större problem kan avfärda eller skaka av sig, utan att tänka vidare

på det. Precis som när det gäller personer med andra typer av OCD blir dessa oönskade tankar emellertid någonting ständigt återkommande hos personer med sexuella tvångstankar. Men precis som när det gäller andra typer av OCD är det inte fråga om annat än tankar. Att ha oönskade, påträngande tankar om att man ska utföra en handling som man upplever som avskyvärd, innebär inte att man kommer att utföra den i verkligheten. De påträngande och oönskade sexuella tankarna skulle kunna beskrivas som motsatsen till de sexuella dagdrömmar och fantasier som de flesta män och kvinnor, om än inte alla, upplever. Medan sexuella fantasier generellt sett är trevliga, harmlösa och relativt skuldfria, skapar sexuella tvångs-

tankar en mycket stark ångest. Personerna upplever tankarna som så avskyvärda att de inte vågar nämna dem för andra. Ofta upplever de extrema skuld känslor, stor skam, hopplöshet och de drabbas ofta av depression. Felaktigt upplever sig dessa personer dessutom ofta som avvikande, motbjudande, äckliga och onda, vilket påverkar förmågan att fungera i vardagen. Sexuella tvångstankar medför ofta en känsla och upplevelse av att vara ensam och isolerad. I avsikt att undvika faktorer som utlöser tvångstankarna, hoppar personer med sexuella tvångstankar ofta av skolan, slutar sina jobb, avslutar förhållanden eller fattar andra livsförändrande beslut.

Hur besvärande sexuella tvångstankar kan vara förstår man av ett exempel som återges i en artikel av Williams (2012): John plågas av tankar på att han skulle kunna vara pedofil, med en ständig rädsla för att han skulle kunna skada sin dotter, hennes vänner eller vilket barn som helst som han kommer i närheten av. För John blir tankarna så skrämmande att de leder till att han hamnar i en djup depression och att han ser suicid som den enda lösningen för att skydda sin dotter.

Olika typer av sexuella tvångstankar

Sexuella tvångstankar – oönskade tankar, föreställningar, bilder och/eller impulser med sexuellt innehåll – kan ta sig många former. Ofta handlar det om ett ihållande tvivel i fråga om den egna sexuella identiteten, t ex rädsla för att bli eller om att i själva verket vara homosexuell (om man är heterosexuell, eller att bli eller vara heterosexuell när man är homosexuell), att attraheras sexuellt av barn (rädsla för pedofili), att som förälder attraheras sexuellt av sina egna barn (rädsla för incest), att vara sexuellt attraherad av djur (rädsla för tidelag), att vara sexuellt attraherad av lik (rädsla för nekrofil), att vara sexuellt attraherad av religiösa personer eller Gud (rädsla för blasfemi), eller att vara sexuellt attraherad av syskon, föräldrar eller andra släktingar. Det kan också handla om att ständigt uppleva påträngande bil-

der av könsorgan, att föreställa sig själv utföra oönskade sexuella handlingar och att ständigt bombarderas med oönskade impulser att bete sig på ett visst sexuellt sätt, rädsla för att bli aggressiv eller våldsam när man har sex eller att man ska begå våldtäkt.

Exempel på tankar är: "Tänk om jag dras till den där personen?", "Tänk om jag tappar kontrollen och gör något sexuellt?", "Tänk om det är så att jag vill ha sex med den där personen?", "Jag måste vara omoralisk som tittar på den där kvinnans bröst". Det enda som begränsar innehållet och variationerna i sexuella tvångstankar är förmodligen människans fantasi och föreställningsförmåga.

Mentala ritualer och försäkringar

Många personer med sexuella tvångstankar ägnar stora mängder tid åt att lasta sig själva för de tankar de har och till att försöka övertyga sig själva om att tankarna inte är sanna. I fall av svår OCD kan individer bli förvirrade i fråga om huruvida de agerat i enlighet med sina tankar eller inte. Även om de logiskt sett vet att dessa händelser inte inträffat, medför OCD:n att de tvivlar på sina minnen.

Tidigare var man av den uppfattningen att personer med den här typen av OCD-symptom inte utförde några tvångshandlingar, utan att de enbart hade tvångstankar. Numera vet man att ritualer även förekommer vid denna typ av tankar, även om de kan vara osynliga. Det kan handla om en form av mental försäkring, en ritual som håller OCD-cykeln vid liv. Mentala ritualer kan se ut på många sätt. Ett exempel är en person som för sitt inre återskapar erfarenheter tillsammans med personer av det motsatta könet, för att övertyga sig om att han/hon verkligen njöt av detta, för att därigenom övertyga sig själv om sin heterosexualitet. Att söka försäkringar kan också ta sig uttryck i att man ber andra, t ex sin partner om försäkringar, att man letar på internet efter svar, eller att man bekänner sina tankar för andra i hopp om att därigenom få dem man bekänner för att ge en försäkring.

Att kontrollera sin kropp för att leta efter tecken på, respektive avsaknad av tecken på sexuell upphetsning, är också en typ av ritual, som t ex en person som är rädd för att bli homosexuell kan ta till, när han/hon befinner sig nära en person av motsatt kön, respektive av samma kön, för att övertyga sig om att han/hon verkligen är heterosexuell.

Även om undvikande inte alltid betraktas som en ritual, så bidrar det till att upprätthålla OCD:n och svårigheten att fungera i vardagen. Om man har tankar om att man i själva verket är pedofil kan man t ex undvika, eller försöka undvika, alla platser där det förekommer barn, vilket starkt begränsar ens livsutrymme.

Behandling vid sexuella tvångstankar

Behandlingen vid sexuella tvångstankar skiljer sig inte från behandlingen av andra typer av OCD; det som används är KBT med exponering och responsprevention samt medicinering med t ex SSRI-preparat. Behandlingen kan emellertid kräva längre tid och vara något offensivare och "tuffare" än vid andra typer av OCD. Som vid annan OCD handlar det om att konfrontera situationer och faktorer som utlöser tvångstankarna och att sedan motstå att göra de ritualer man brukar för att dämpa ångesten, samt att upphöra med undvikandebeteenden.

Lars Ekvall

Williams, M. T. (2012). Could I be a Pedophile? The Worst Kind of OCD. Psychology Today. Hämtat från www.psychologytoday.com 2013-12-02

OCD-symtom kan för det mesta ordnas in under någon av följande fyra kategorier:

- kontaminering (nedsmutsning) och rengöring
- tvivel och kontrollerande
- symmetrivång och ordnande
- sexuella och religiösa tvångstankar