

# Vsebina

Uvod .....	5
1. poglavje	
KAJ JE ZASVOJENOST .....	9
Kaj je zasvojenost .....	11
Opredelitev zasvojenosti .....	13
Dejavniki tveganja .....	16
Nekemične ali vedenjske zasvojenosti .....	20
Posledice zasvojenosti .....	24
2. poglavje	
ZASVOJENOST S SEKSUALNOSTJO .....	27
Zgodovina zasvojenosti s seksualnostjo .....	29
Razumevanje zasvojenosti s seksualnostjo .....	38
Znaki zasvojenosti s seksualnostjo .....	42
Kriteriji za opredelitev zasvojenosti s seksualnostjo .....	48
Osnovni tipi ali vedenjski vzorci zasvojenosti s seksualnostjo .....	52
Diagnostična orodja .....	60
Seksualna anoreksija – averzija .....	63
3. poglavje	
ZMOTE IN MITI O ZASVOJENOSTI S SEKSUALNOSTJO .....	67
Miti o zasvojenosti s seksualnostjo .....	70
Najpogostejši argumenti proti konceptu zasvojenosti s seksualnostjo .....	74
4. poglavje	
INTERNETNI SEKS IN PORNOGRAFIJA .....	81
Sodobni mediji .....	83
Kaj je virtualni seks .....	86
Zakaj ravno pornografija .....	90
Spolnost in tehnološki napredek .....	95
Spolna želja, vzbujenje in pornografija .....	97
Raziskave zasvojenosti .....	101
Pornografija in erotizirani bes .....	107

## 5. poglavje

NEVROZANANOST IN PSIHOTERAPIJA ZASVOJENOSTI .....	111
Nevroznanost in psihoterapija .....	113
Osnove o možganih .....	114
Možgansko deblo .....	117
Limbični sistem .....	119
Neokorteks .....	120
Možganski nagrajevalni (dopaminski) krog .....	123
Skladišče spominov – eksplicitni in implicitni spomin .....	126
Hipokampus .....	128
Amigdala .....	131
Hitra in počasna pot strahu .....	133
Leva in desna možganska polovica .....	136
Cesarjeva nova oblačila – znanost ali politika .....	137

## 6. poglavje

VOJNA SPOMINOV – ZASVOJENOST, TRAVME IN DVOJNE DIAGNOZE ..	141
Kaj je travma .....	143
Spomini na travmatično preteklost .....	146
Travme in posttravmatska stresna motnja (PTSM) .....	153
Groza, ki nima besed – nevrobiologija travme .....	156
Zasvojenost in travma .....	162
Nevronske poti zasvojenosti .....	167
Komorbidnost – ali postavljamo prava vprašanja .....	172
Alkohol in droge .....	173
Cigarete, najbolj razširjen antidepresiv na svetu .....	174
Motnje hranjenja in kompulzivno ukvarjanje s športom .....	177
Deloholizem ali samo kadar delam, sem kaj vreden .....	180
Kompulzivno trošenje denarja in igre na srečo .....	183
Posebna priporočila za strokovnjake .....	184
Posebna priporočila za strokovnjake – možne oblike farmakoterapije pri zasvojenosti s seksualnostjo .....	185

## 7. poglavje

ŽENSKES IN ZASVOJENOST S SEKSUALNOSTJO .....	191
Seks v našem (malem) mestu .....	193
Vsi možni odtenki sive .....	194
Ženske, pornografija in internetni seks .....	196

<i>Nimfomanka</i> – medicinska diagnoza	
ali nepotrebna stigmatizacija	199
Zasvojenost s seksualnostjo pri ženskah in terapevtska praksa	201
Zasvojenost ali sozasvojenost	203
Posebnosti pri načrtovanju pomoči zasvojenim ženskam	204
Posebna priporočila za strokovnjake	208
8. poglavje	
PARTNERJI ZASVOJENIH IN RAZKRITJE	211
Kdo so partnerji zasvojenih s seksualnostjo	214
Kako se mi je to lahko zgodilo	218
V čem je bistvena razlika med zasvojenimi	
in njihovimi partnerji	219
Kaj storiti	220
Zakaj zasvojeni lažejo	221
Kdaj povedati in kdaj ne	222
Kaj mora zasvojeni povedati partnerju	
in kaj ima partner pravico vedeti	223
Strah me je, da se bo vse ponovilo – kaj lahko pričakujem	226
Kaj reči otrokom	227
Posebna priporočila za strokovnjake	
glede razkritja pri zasvojenosti s seksualnostjo	230
9. poglavje	
SEKS, NASILJE IN KAZNIVA DEJANJA	233
Kdo je kdo	235
Perverzija	237
Pedofilija in sadizem	239
Psihopatija in sociopatija	242
Spolni prestopnik ali zasvojenec	244
Spolno nasilje in spolna zloraba	248
Kazniva dejanja zoper spolno nedotakljivost otrok na internetu	251
Kazniva dejanja zoper spolno nedotakljivost na internetu	252
Erotizirani bes in kazniva dejanja na internetu	255
Prevalenca pedofilije in hebofilije	259
Povezava med spolnim nasiljem na internetu	
in kontaktnimi oblikami zlorab	260
Posebna priporočila za strokovnjake	262

10. poglavje	
ZASVOJENSKI SEKS ALI IZPOLNJUJOČA SPOLNOST	265
Erotična inteligenca	271
Erotična inteligenca in pornografija	273
Spolnost in nevronski sklopi	274
Različne dimenzije spolnosti	277
Ljubeča spolnost je negujoča	278
Kako pomembna je v spolnosti čutnost	280
Kaj vidimo v ogledalu	283
Meje in zavedanje sebe	284
Je pogovor res potreben	286
Kaj vemo o delovanju telesa	288
Kakovost naših odnosov in spolnost	292
Načini izražanje erotičnega poželenja	294
Genitalna spolnost	296
Pomen duhovnosti v spolnosti	299
11. poglavje	
ISKANJE USTREZNE POMOČI	305
Posebno priporočilo za strokovnjake	307
Okrevanje od zasvojenosti	308
Katera oblika terapije je primerna	309
Izbira terapevta in individualna terapija	310
Partnerska terapija	313
Skupinska terapija	314
Dvanajstkoračna skupina za zasvojene s seksualnostjo – <i>Sex Addicts Anonymous</i> (SAA)	316
Dvanajst korakov skupine SAA	318
ZAKLJUČEK	323
RECENZIJ KNJIGE ZASVOJENOST S SEKSUALNOSTJO V DIGITALNI DOBI	329
Recenzija (Lea Šugman Bohinc)	331
Recenzija (Maja Rus Makovec)	335
VIRI	341