

RESTER SUR LE BON CHEMIN

Je suis dépendante du sexe depuis seize ans, y compris pendant quinze ans de mariage avec l'homme avec lequel je suis toujours. J'ai rejoint les DSA parce que ma vie était devenue complètement ingérable. Même si je risquais d'aliéner mes enfants, de contracter le sida et de perdre mon mari, j'ai continué à passer à l'acte sexuellement. Mon comportement consistait à me donner sexuellement et émotionnellement à toute personne qui manifestait de l'intérêt pour moi. Je n'avais pas de limites.

Je réalise maintenant que ma dépendance découle de ce que j'ai vécu dans mon enfance. J'ai été victime d'inceste de la part de mon père de la naissance à l'âge de douze ans. J'ai le sentiment de ne jamais avoir eu une sexualité saine. L'inceste était une violation de ma sexualité, de mon être. Lorsque mes limites sexuelles ont été violées à maintes reprises, je les ai perdues de vue. L'amour inconditionnel de mon enfant innocent pour mon père m'a fait confondre amour et sexe. Je ne me sentais aimable que si j'étais sexuellement désirable. Je devais être un bon partenaire sexuel, sinon j'étais rejetée et abandonnée. J'ai grandi et vécu dans la honte, ce qui a alimenté ma dépendance sexuelle, laquelle a créé encore plus de honte.

Aller aux DSA a été un tournant dans ma vie. Travailler les douze étapes, écouter les membres de mon groupe partager leurs expériences et les consulter lorsque j'avais besoin d'aide m'ont apporté beaucoup de force et de direction. Après avoir mis fin à mes comportements de passage à l'acte, j'ai été en mesure de définir et d'adopter ce que sont réellement mes valeurs personnelles. Voici une partie de ce que j'ai appris :

Avant : Les besoins des autres étaient plus importants, même s'ils empiétaient sur les miens.

Maintenant : J'ai le droit de fixer mes propres limites et de les respecter.

Avant : Je devais être sexuelle pour être aimée, c'était le prix à payer.

Maintenant : Ma sexualité m'appartient. Je peux dire "non" à quiconque essaie de franchir mes limites.

Avant : Je recherchais des partenaires sexuels pour me sentir temporairement bien dans ma peau, mais après, je me sentais honteuse et sans valeur.

Maintenant : Je peux m'apprécier en tant que personne, en augmentant mon estime de moi, en affirmant mes points forts et en ayant de la compassion pour moi-même.

Avant : Bien que je voulais être mariée, j'étais incapable d'être fidèle. J'étais sexuellement dépendante et hors de contrôle.

Maintenant : Avec l'amour que j'ai pour mon mari, je veux tenir mon engagement de mariage, et surtout, je veux rester monogame.

Avant : J'étais une menteuse compulsive, une experte pour tromper les autres. J'avais besoin de protéger mon addiction avant tout. Je me suis même trompée moi-même.

Maintenant : Je veux être honnête dans toutes les parties de ma vie, envers les autres et surtout envers moi-même.

Avant : L'addiction au sexe était mon pouvoir supérieur. Je ne pensais pas que je pourrait vivre sans cette dépendance.

Maintenant : Je sens que je ne peux pas être sexuellement saine sans être spirituelle. Savoir que Dieu (ma Puissance supérieure) est là pour moi fait toute la différence.

Je pense que j'ai toujours eu le sens de mes valeurs, mais en tant que dépendante, j'ai rationalisé mes valeurs pour protéger ma dépendance sexuelle. Le fait d'adhérer à mes valeurs personnelles me permet toujours d'être sexuelle, mais de manière saine et en m'affirmant.

Même si l'une de mes valeurs est de rester monogame avec mon mari, cela ne signifie pas que ma sexualité sera naturellement saine comme je le souhaite. Je dois me souvenir de certaines choses :

Lorsque je sens sortir l'enfant blessée et en manque d'affection qui est en moi (celle qui a grandi sans parents nourriciers et émotionnellement présents et celle qui confond l'amour avec le sexe), j'ai besoin d'en prendre soin. Mon instinct naturel me pousse à utiliser des moyens sexuels. Lorsque je ressens cela, je dois l'identifier et dire à voix haute à mon conjoint : "Je ne me sens pas sexuelle en ce moment. J'ai juste besoin d'être proche, d'être prise dans les bras, et de savoir que tu m'aimes comme je suis ". J'avais l'habitude de considérer comme acquis qu'il devait savoir ce que je ressentais, même si je ne le savais pas toujours moi-même. Puis, lorsque nous faisions l'amour, même si j'en profitais, je finissais par pleurer sans avoir la moindre idée du pourquoi.

Je ne me permets pas de fantasmer sur d'autres personnes lorsque je suis en train de faire l'amour avec mon mari. Les fantasmes étaient un comportement de passage à l'acte dans mon mariage. Pour moi, cela ajoutait à ma sexualité malsaine.

Pour l'instant, la masturbation ne fait pas partie de ma vie, sauf si elle est partagée avec mon partenaire. La masturbation a joué un rôle important dans ma dépendance au sexe. Jusqu'à ce que je sois plus consciente de la raison pour laquelle elle était une telle compulsion pour moi, je l'ai éliminée.

Parfois, j'identifie un certain toucher à un moment particulier avec le toucher sexuel de mon père. C'est une situation dangereuse pour moi de rester dedans, c'est comme un flash-back. J'ai besoin de me recentrer en prenant conscience du moment présent et des personnes avec qui je suis.

Avant le rétablissement, mes sentiments après un acte sexuel étaient complètement différents de ce qu'ils sont maintenant. Pendant l'acte, je me sentais bien, comme si je planais, mais après, je me sentais isolée et seule. J'avais des crises de honte et je somnais dans la dépression jusqu'à la prochaine "dose". Maintenant, je ressens une réelle connexion en moi. Je ressens beaucoup d'amour pour mon mari avant, pendant et après mes rapports sexuels avec lui. Je choisis d'être sexuelle par désir, et non par besoin. Mon estime de moi grandit après que nos êtres sexuels se soient rapprochés et partagés.

Je sais que je suis sur la bonne voie pour devenir sexuellement saine. Je ne connais pas toujours les réponses, mais parler avec mon groupe DSA m'aide toujours à rester sur la bonne voie. J'ai besoin de parler des problèmes que je rencontre et de la façon dont mes progrès ont affecté ma vie et ma famille. Pour moi, il est extrêmement utile de recevoir des commentaires d'autres personnes dépendantes du sexe. Je sais que je ne serai pas jugée car nous avons tous un objectif commun : devenir sexuellement sains.