



**LUNDS**  
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi

## “De är människor, men jag är något annat”

- En intervjustudie om hur porrmissbruk kan se ut

Daniel Broman & Mats Hägerklint  
Psykologexamensuppsats kurs J Ht 2012

Handledare  
Claes Törnqvist



## Abstract

The purpose of this paper was to examine how five persons who identify themselves as porn addicts view their addiction in terms of how the addiction have come about, what affective experiences they associate with the addiction, how it affects their relations to others, what makes them continue using pornography, what forms the addiction takes and how they live with their addiction today. Based on theory about pornography and addiction and how they interact, a study with semi-structured interviews was made. The results show that the participants have experienced severe suffering in many areas of life. The participants describe growing up in insecure environments, how they have been drawn to pornography early in life, how the addiction is strongly associated with the affect shame and how the addiction has had negative effects on their relations to others. The pornography has had an anxiolytic effect and has been an escape from everyday life. The participants describe how the addiction gradually has taken more of their time and how the pornography they view has become more explicit over time. The participants describe feelings of ambivalence about trying to quit using pornography. As of today the participants have all entered treatment for their addiction.

Key words: *porn addiction, pornography, addiction, sex, IPA*

## Sammanfattning

Syftet med att uppsatsen var att undersöka hur fem personer som själva definierar sig som missbrukare av pornografi ser på sitt missbruk med avseende på hur missbruket har uppstått, vilka affektiva upplevelser som är förknippade med det, hur det påverkar närhet till andra, vad som lockar deltagarna att fortsätta, hur själva missbruket ser ut samt hur deltagarna hanterar sin situation idag. Utifrån teorier och forskning om pornografi och missbruk och sambandet dem emellan har en kvalitativ studie med semistrukturerade intervjuer genomförts. Intervjuerna analyserades med IPA (Interpretative Phenomenological Analysis). Resultaten visar att deltagarna upplevt ett stort lidande som påverkat många av livets områden. Deltagarna beskriver otrygga uppväxter, hur de tidigt dragits till pornografi, hur missbruket är förknippat med starka upplevelser av skam och hur missbruket påverkat deras relationer till andra negativt. Pornografen har fungerat som en ångestdämpare och en flykt från verkligheten och har för deltagarna upptagit stor del av den vakna tiden. Deltagarna beskriver hur missbruket med tiden har tagit mer tid i anspråk, hur pornografen efterhand antagit grövre former och hur man upplever en ambivalens inför att sluta missbruka. Samtliga personer deltar nu i olika former av behandling för sitt missbruk.

Sökord: *porrmisbruk, pornografi, missbruk, sex, IPA*

## Förord

Ett stort tack riktas i första hand till de deltagare som delat med sig av sina erfarenheter och livshistorier. Dessa berättelser har varit ovärderliga för denna studie och utan dem hade det inte varit möjligt att genomföra detta arbete. Flera andra personer och organisationer har varit mycket värdefulla i arbetet och ska också ha sitt särskilda tack. Claes Törnqvist har i egenskap av handledare fungerat som ett utmärkt bollplank, har tagit sig tid för att ge råd och stöd samt kommit med goda synpunkter på hur uppsatsen kunde göras ännu bättre. En särskild behandlingsenhet har hjälpt oss med information och gjort det möjligt för oss att komma i kontakt med deltagare. Föreståndare och personal på denna behandlingsenhet vet vilka ni är. Ett sista tack till de personer i vår omgivning som i sina reaktioner på det valda ämnet bekräftat att det är både ett intressant och utforskat område att fortsätta arbeta med.

## Innehållsförteckning

INLEDNING.....	1
TEORI OCH SYFTE.....	1
Vad räknas som pornografi?.....	1
Missbruk, beroende och tvångsmässighet.....	2
Utbredning.....	2
Vem börjar missbruka porr?.....	3
Olika förlopp.....	4
Hur ser porrmisshuset ut?.....	5
Porrmisshuset och psykosocial ohälsa.....	6
Sammanfattning av forskningsläget.....	7
Syfte.....	8
METOD.....	8
Val av metod.....	8
Intervjuer.....	9
Bearbetning av data.....	10
Förförståelse.....	10
Deltagare i studien.....	11
RESULTAT.....	12
Upptäckten.....	13
Hur det blev en vana.....	14
Positiva upplevelser.....	16
Jakten efter kickar.....	17
Från en vana till ett problem.....	20
Eskalering – när pornografin blir grövre.....	22
De är människor, jag är något annat.....	25
Förklaringar från uppväxten.....	28
Rädsla för närhet.....	30
Att leva med sin sjukdom.....	33
Resultatsammanfattning.....	34
DISKUSSION.....	35
Resultatdiskussion.....	35
Metoddiskussion.....	39
Slutsatser.....	42

Vidare forskning.....	42
REFERENSER.....	44
Bilaga A, intervjuguide.....	46
Bilaga B, Flyer.....	47

## Inledning

Pornografi är ett ämne som fascinerar. Många är de idéer om vilka effekter som konsumtion av porr leder till, exempelvis att det orsakar sexuellt våld och kvinnoförakt (Attwood, 2005), att det förstör intima relationer (Cavaglioni, 2009) eller att det kan vara ett hälsosamt sätt att få utlopp för sexuella lustar som man inte vågar uttrycka annars (Dryer & Lijtmaer, 2007; Young, 2008). En studie visar att många unga, framförallt män, använder sig av porr mer eller mindre regelbundet (Svedin, Åkerman & Priebe, 2010). De allra flesta som använder porr gör det någon gång då och då, men det finns också de för vilka att titta på porr blir en dagligen återkommande vana (Svedin et al., 2010). Flera studier (Cavaglioni, 2009; Young, 2008) har visat att många högkonsumenter av porr upplever problem och lidande kopplat till aktiviteten. En studie har gjorts för att kartlägga eventuella samband mellan porrkonsumtion och sexuella beteenden och attityder (Svedin et al., 2010) och en annan har visat på riskfaktorer för att utveckla en hög porrkonsumtion (Young, 2008). Ytterligare forskning har pekat på problem som kan uppstå i nära relationer som en följd av ett vanemässigt porrtittande (Cavaglioni & Rashty, 2010). Det finns alltså en viss forskning på området idag, men trots detta så är det svårt att hitta studier som ger en fyllig bild av både problemen och personerna bakom. Ämnet är på samma gång spännande, tabubelagt och relevant att undersöka; för vem har inte med eller utan avsikt någon gång exponerats för pornografi och upplevt starka känslor i samband med detta? Och hur påverkas då den som inte kan sluta använda porr? Denna studie har därför en explorativ ansats med målet att skapa en bild av hur tillvaron ser ut för personer som konsumerar porr i en sådan utsträckning att det upplevs som ett problem.

## Teori och syfte

### *Vad räknas som pornografi?*

Svenska akademiens ordlista [SAOL] (2006) definierar pornografi som “sexuellt retande framställning i ord eller bild” (s. 702). Författarna bedömer att den klassiska uppfattningen om vad som bör klassas som porr ofta begränsar sig till sexuellt explicita bilder eller filmer. Man föreställer sig tidningen på bensinmacken, rummet längst in i videobutiken och, sedan internet blivit en del av vår hemmiljö, även de otaliga sajter med detaljerade bild- och videobibliotek. Det finns inte några officiella riktlinjer kring vad som omfattas av begreppet “pornografi” utan det blir i slutänden en subjektiv upplevelse av vilken typ av pornografiskt material man betraktar som upphetsande. Litteraturen i ämnet har inte heller en gemensam begreppsapparat kring fenomenet man studerar. I de artiklar som utgjort bakgrunden till studien används olika termer. Exempel på termer som används är “cybersex” (Green, Carnes, Carnes & Weinman, 2012), “internet sex” (Young, 2008),



“preoccupation with internet pornography” (Stein, Black, Shapira & Spitzer, 2001), “cyber-porn” (Cavaglioni, 2009) och “using internet sex sites excessively” (Brand et al., 2011). En jämförande läsning visar att samtliga artiklar handlar om samma fenomen, nämligen ett upprepat användande av pornografi av den art att det skapar problem. I dessa artiklar inkluderas filmer, bilder, chattar, live-shower, texter och samtal med sexuellt innehåll som det material som används. Författarna gör dock den tolkningen att alla dessa uttryck kan samlas under begreppet pornografi därför att de alla syftar till att skapa sexuell upphetsning.

### *Missbruk, beroende och tvångsmässighet*

Mini-d IV diagnostiska kriterier enligt DSM-IV (APA, 2002) ger en beskrivning av missbruk och beroende under rubriken “*substansrelaterade störningar*”. Missbruk föregår beroende i utveckling och anses inte vara lika allvarligt. Definitionen av missbruk är “ett maladaptivt substansbruk som leder till kliniskt signifikant funktionsnedsättning eller lidande” (APA, 2002, s.84) och diagnosen sätts när minst ett av fyra kriterier iakttagits under en tolv månadersperiod. Diagnoserna omfattar bara substansrelaterade missbruk och beroenden och definitionsmässigt kan man därför inte se porrmissbruk som en diagnos på samma vis som exempelvis “*opiatmissbruk*” eller “*alkoholmissbruk*”. Nära beroende och missbruk finns också begreppet tvångsmässighet, där en person drivs av ett psykologiskt tvång att upprepa en viss handling (APA, 2002), i dessa fall att regelbundet lägga mycket tid på att söka efter och onanera till pornografi. Cavaglioni (2009) väljer att definiera symptom, vilka om de vore substansrelaterade skulle ingå under missbruk, som ett tvångsmässigt förhållningssätt till porr. Utan att likställa pornografi med substanser så kan man ändå utifrån missbrukskriterierna i DSM-IV se att de symptom som beskrivs i forskningsartiklar på området, som kraftigt minskat engagemang i arbete och studier (Cavaglioni, 2009) och allvarliga problem i nära relationer, (Young, 2008; Griffiths 2001) i hög grad överensstämmer med framförallt två av kriterierna. Dessa är kriterium ett, “upprepat substansmissbruk som leder till att individen misslyckas med att fullgöra sina skyldigheter på arbetet, i skolan eller i hemmet” och kriterium fyra, “Fortsatt substansbruk trots ständiga eller återkommande problem av social eller mellanmänsklig natur orsakade eller förstärkta av substans effekterna” (APA, 2002, s.84). Porrmissbruk bedöms således vara ett begrepp som på ett adekvat vis beskriver det aktuella fenomenet, att ägna sig åt pornografi på ett sätt som leder till ett påtagligt lidande.

### *Utbredning*

*Förekomst.* Internet får ses som en milstolpe som fullständigt har ändrat förutsättningarna för att komma åt pornografiskt material (Young, 2008). Även de enheter som vi använder för att nå materialet har ändrat spelreglerna för tillgängligheten. Med bärbara datorer och

smartphones har man ständig åtkomst till internet i sin vardag (Owens, Behun, Manning, & Reid, 2012). Pornografi på internet kan, förutom bilder filmer och filmklipp, även inkludera strip- och sexshower i realtid, sexchattar och voyeuristiska webcamsidor samt mer interaktiva webcamsidor där två parter på varsin sida utför sexuella aktiviteter. Undersökningar visar att cirka tolv procent av innehållet på internet var porrelaterat (Twohig, Crosby & Cox, 2009) år 2009 och flera studier har försökt utröna en prevalens över normalanvändning av pornografi på internet. Två nordamerikanska studier har visat att 73 procent av ett urval collegestudenter hade sett pornografi på nätet innan 18 års ålder (Sabina, Wolak & Finkelhor, 2008; Ybarra & Mitchell, 2005). En studie om svenska, norska och danska ungdomars pornografivanor visade att 92 procent av respondenterna hade sett pornografi åtminstone en gång (Löfgren-Mårtensson & Månsson, 2009). Levin, Lillis och Hayes (2012) hänvisar till en amerikansk studie gjord på 15 246 personer där resultatet visade att 75 procent av männen och 41 procent av kvinnorna uppsåtligt hade sökt sig till porr på internet. Svedin, Åkerman och Priebe studie (2010) visade att 10 procent av unga män ser porr varje dag. En studie av Cooper från 2000 bedömde att de som kunde sägas ha ett tvångsmässigt förhållningssätt till sex på nätet var de som använde 10 till 25 timmar i veckan åt nätporr (Refererat i Cavaglioni, 2009).

*Förutsättningar som underlättar.* The Triple-A engine är ett begrepp som myntades av Cooper (1998) där de tre A:n står för Accesability, Affordability och Anonymity, på svenska ungefär tillgänglighet, överkomlighet och anonymitet. Detta är tre nyckelbegrepp för att förstå hur porr på internet har blivit något som många människor använder sig av. Enligt teorin utgör det faktum att porr finns i överflöd på internet, att det är relativt billigt (alternativt helt gratis) och att användare kan vara relativt anonyma, riskfaktorer för att utveckla ett missbruk. Att vara anonym när man letar porr på internet ger användaren en möjlighet att utforska sina sexuella preferenser utan att riskera att bli avslöjad som porranvändare. Dessutom ger anonymiteten också användaren en möjlighet att själv sätta ramarna för hur han eller hon skall uppfattas och ger ett större utrymme för att experimentera med sin identitet i interaktioner som till exempel i sexchattar (Young, 2008). Tillgängligheten och överkomligheten gör att en stor grupp av individer kan få tillgång till porr på nätet, och att detta kan innebära en risk för att utveckla ett missbruk för dem som lider av sådana psykologiska besvär som kan tänkas lindras tillfälligt av sexuella utsvävningar (Young, 2008). King (1999) lade till ytterligare ett A i modellen, Acceptability, ungefär accepterbarhet, vilket syftar på att det idag finns en allmän acceptans för att man använder internet till att fylla såväl romantiska som sexuella behov.

### *Vem börjar missbruka porr?*

Det finns inte några entydiga faktorer som kan predicera vem som kommer att börja

missbruka pornografi. Varken kön, sexuell orientering, inkomst och utbildning predicerar för ett missbruk. En studie visar att ett tvångsmässigt förhållande till porr kan börja tidigt i ungdomsåren och fortsätta att progrediera under hela livet (Green et al., 2012). En annan studie visar att 8-15 procent av personer som regelbundet använder sig av porr utvecklar ett tvångsmässigt förhållningssätt som signifikant påverkar deras liv (Maltz, 2009).

*Högkonsumenter.* En studie (Svedin et al., 2010) som jämförde svenska 18-åringar som identifierat sig som högkonsumenter av porr med "normalkonsumenter" i samma ålder med avseende på psykosociala faktorer som hälsa, sexualbeteende och attityder till porr visade signifikanta skillnader på flera områden. Gruppen som identifierade sig som högkonsumenter (personer som använde sig av porr dagligen) levde oftare tillsammans med bara en av föräldrarna och bodde i högre utsträckning i en storstad. Högkonsumenterna drack alkohol oftare än referensgruppen, använde narkotika oftare, hade sämre psykisk hälsa och rapporterade mer problembeteenden som stöld, inbrott och uppförandeproblem i skolan. Vidare hade högkonsumentgruppen en mer positiv syn på porr i allmänhet och man hade i större utsträckning än referensgruppen ägnat sig åt att titta på grövre former av porr, såsom barnporr, djurporr och porr med inslag av våld och tvång. 69 procent av högkonsumenterna uppgav också att de inspirerades av porr och att de fick lust att själva prova på det som de tittat på.

#### *Olika förlopp.*

En italiensk artikel (Cavaglion, 2009) identifierar två olika grupper av manliga missbrukare som skiljer sig åt med avseende på hur man hamnat i ett porrmissbruk. Den första är personer som kännetecknas av eskalerande problem. Personerna i denna grupp har länge upplevt problem med ett tvångsmässigt sexuellt utagerande och att använda sig av porr på internet blir ett av flera sätt på vilket man agerar ut sina problem. Många av personerna i denna grupp beskriver hur deras problem är en naturlig utveckling av något som börjat med onani i tidiga tonåren och sen progredierat. Personerna i gruppen beskriver ofta en ensam barndom och tonårstid och upplever sig i vuxen ålder vara underlägsna andra, har dålig självkänsla och känner sig osäkra i relationer till kvinnor. Den andra gruppen som identifieras i artikeln är personer som beskriver det som att man levt ett dubbelliv. Dessa individer har ofta levt mer konventionella liv med mer eller mindre fungerande kärleksrelationer, men beskriver hur man fått problem när man upptäckt internet. Personerna i denna grupp har vanligen tidigare haft sexuella fantasier som de upplevt att de inte kunnat dela med sig av eller få utlopp för inom kärleksrelationen. Dessa fantasier har man länge undvikit att agera på, men i samband med att man fick tillgång till internet har problemen eskalerat och övergått i sexuella utageranden. I en del fall sammanfaller de första utagerandena med någon form av kris eller stressande händelse i deras liv. Gemensamt för de båda grupperna är svårigheterna

att inte kunna förhålla sig till sina känslor och fantasier på ett konstruktivt vis och att ge uttryck för dem i relationer med andra. Utifrån ett psykodynamiskt perspektiv kan personlighetsdrag som dessa sägas vara masochistiska, och de upprepade utageranden som individerna i Cavaglions studie (2009) beskriver kan, utifrån samma teori, ses som uttryck för det upprepningstvång som Freud menade i olika grad ingick i alla människors beteende (McWilliams, 2000).

### *Hur ser porrmissbruket ut?*

*Tidsaspekt.* Flera källor vittnar om att en viktig aspekt av problemen med en hög porrkonsumtion är den stora mängd tid som spenderas på att ägna sig åt porr (Cavaglioni, 2009; Green et al., 2012; Young, 2008). Högkonsumenter beskriver hur de suttit mellan 35 och 45 timmar i veckan (Cavaglioni, 2009; Green et al., 2012), hur man drabbats av negativa konsekvenser inom arbete, studier och relationer på grund av den tid som spenderas på porr (Cavaglioni, 2009) och hur man successivt dragit sig tillbaka ifrån sin omgivning och isolerat sig vid datorn (Young, 2008).

*Bortkoppling.* Porrmissbrukare har beskrivit hur de under de längre perioder när de sitter vid datorn går in i ett tillstånd under vilket de slutar känna obekväma känslor och kopplar bort besvärande tankar. Man befinner sig i en fantasivärld, upplever lugn, avslappning och en frikoppling från omvärlden och slipper oroa sig för andras åsikter (Cavaglioni, 2009; Rydberg & Sundby, 2012; Young, 2008). Det som sker under tiden är ett ständigt sökande där man går från en bild till en annan på jakt efter något ännu mer eggande än det man för tillfället tittar på. Parallellt håller man erektionen igång i väntan på något tillräckligt tillfredsställande att ejakulera till (Cavaglioni, 2009). I en fallstudie beskriver intervjupersonen hur han kan sitta i flera timmar och leta efter den perfekta bilden. När han ser något som till fullo uppfyller hans fantasier kan han ejakulera men fortsätter snart jakten efter en bild som i ännu högre grad kan stimulera hans mål (Stein et al., 2001). En form av dissociation uppstår under tiden man sitter vid datorn, ofta beskrivet som att man haft uppfattningen att man bara suttit några minuter när det i själva verket gått flera timmar, eller att man i efterhand inte kan redogöra för vad man gjort eller tänkt under tiden man suttit vid datorn trots att man spenderat timmar där (Cavaglioni, 2009; Young, 2008).

*Utveckling.* Flera artiklar beskriver hur missbruket inkluderar en tillvänjningsprocess där det pornografiska materialet man exponeras för behöver bli grövre och grövre för att upprätthålla upphetsningen. Cavaglioni (2009) förklarar det med att personen reviderar sina toleransnivåer när missbruket eskalerar och tenderar att uppsöka mer explicit, bisarrt och våldsamt material. Young (2008) jämför utvecklingen med den i kemiska missbruk där det efterhand krävs mer frekventa eller grövre stimuli för att uppnå samma effekt som i början uppnåddes vid måttliga stimuli. Detta kan ta sig uttryck i att man börjar titta på filmer eller bilder med grövre innehåll eller i att sexchattande övergår i mer direkta former av interaktion som telefon- och webcamsex eller fysiska möten.

Griffiths (2001) tar upp hur ett porrmissbruk kan vara det första uttrycket för en mer omfattande missbruksproblematik som senare skulle kunna inkludera även sex och relationer. Han gör en liknelse med hur ett drogmissbruk kan utvecklas från ett oregelbundet användande av en drog till att användaren slutligen är helt avhängig av drogen eller börjar prova tyngre droger för att uppnå samma effekt som tidigare.

### *Porrmissbruk och psykosocial ohälsa*

Vad är det som gör att vissa människor börjar missbruka porr? Cavaglione (2009) identifierar låg självkänsla, blyghet, skamkänslor, upplevelse av maktlöshet och ångest som framträdande egenskaper hos många av medlemmarna i det självhjälpsforum som han studerat. Ett forum där personer som upplevde sig ha problem med pornografi delade med sig av sina historier för varandra. Även Young (2008) pekar på ångest och låg självkänsla som vanliga egenskaper hos individer som missbrukar porr. Hon lyfter också fram stress och depression som potentiella orsaker till att människor utvecklar ett missbruk. En annan orsak, som bidrar till att ett missbruk utvecklas, kan enligt Young (2008) vara att internet ger individen möjlighet att uttrycka en sexualitet som man kanske inte riktigt kan stå för eller vågar uttrycka i sin vardag. Gilliland, South, Carpenter och Hardy (2011) visar i en studie hur starka upplevelser av skam fungerar som en god prediktor för hypersexuellt beteende, under vilket porrmissbruk enligt föreslagna diagnoskriterier kan anses sortera (Stein et al., 2001). Gemensamt för många studier är att man beskriver hur användandet av porr har en lugnande eller avslappnande verkan, hur användarna under tiden de sysselsätter sig med porr kopplar bort omvärlden och känslor och upplevelser som de känner och besvärar av i livet i övrigt (Cavaglione, 2009; Dryer & Lijtmaer, 2007; Stein et al., 2001; Young, 2008). Denna självmedicinerande effekt fungerar som en förstärkare av beteendet och blir för en del av de personer som utvecklar ett missbruk en ångestlindrare som man tar till i många olika situationer. Klart är att ett dylikt missbruk kan få allvarliga konsekvenser för flera områden, däribland arbete, ekonomiska problem, lagöverträdelser, psykisk ohälsa samt för nära relationer (Green et al., 2012).

*Nära relationer.* Ett område som enligt litteraturen påtagligt påverkas av en individs porrmissbruk är nära relationer (Cavaglione & Rashty, 2010; Young, 2008). Griffiths (2001) förutspår att sexuella utageranden på internet ger en ny dimension till begreppet otrohet och att dessa utageranden riskerar att skada en relation på samma sätt som traditionell otrohet. Cavaglione och Rashty (2010) har i en studie tittat på hur kvinnliga partners till porrmissbrukare pratar om sina partners problem på två självhjälpsforum på internet. Gemensamt för många av deltagarna är upplevelsen av *ambiguous loss*, en upplevelse som beskrivs som att någon närstående samtidigt är både närvarande och frånvarande. I fallen med porrmissbrukare är den närstående en partner som är närvarande fysiskt, men som upplevs som frånvarande på ett emotionellt plan. Vanliga följder av att

den ena partnern missbrukar porr är enligt Cavaglione och Rashty (2010) att det gemensamma sexlivet upphör, att den missbrukande partnern drar sig undan och att denne generellt visar mindre engagemang i relationen. Den icke-missbrukande partnern upplever känslomässig ambivalens och har ofta svårt att få ihop bilden av den missbrukande partnern med de positiva sidor som han visat upp tidigare. Young (2008) beskriver hur den missbrukande partnern tappat intresset för att ha sex med sin partner i verkliga livet och hur denne successivt drar sig undan från nära relationer och spenderar mer och mer tid på egen hand framför datorn.

*Skam.* I litteraturen förknippas sexuella utageranden i hög grad med känslan skam (Cavaglione, 2009; Gilliland et al., 2011; Green et al., 2012; Young, 2008). Tomkins (1981) sorterar skam som en av de nio grundaffekterna. Den är i hög grad kopplad till självkänsla och påverkar personlighetsutvecklingen. Skammen uppstår som en följd av att man gör något som man upplever som omoraliskt eller fel. Detta kan i sammanhanget bero på antagandet att det är fel att ägna sig åt porr och att man på sätt och vis är otrogen, förutsatt att man ingår i någon form av kärleksrelation (Young, 2008). Skammen uppstår också som en effekt av att porrmissbrukaren ägnar sig åt något som han eller hon upplever som fel, samtidigt som han eller hon blir upphetsad av det (Cavaglione, 2009; Young, 2008). Som en följd av bristande impuls kontroll hänger sig missbrukaren åt det som ger en direkt behovstillfredsställelse utan att kunna ta hänsyn till de negativa konsekvenser som kommer på lite längre sikt (Gilliland et al., 2011). Efterhand riskerar denna upplevelse av skam att bli starkare, då missbruket förvärras och individen upplever mindre kontroll över sitt beteende (Young, 2008).

#### *Sammanfattning av forskningsläget.*

Forskningen på området ger en bild av att ett missbruk av porr får stora konsekvenser för relationer till närstående (Cavaglione & Rashty, 2010; Griffiths, 2001; Young, 2008), att det är nära förknippat med affekten skam (Cavaglione, 2009; Gilliland et al., 2011; Green et al., 2012; Young, 2008) och att missbrukare av porr spenderar så mycket tid på att ägna sig åt pornografi att det får negativa konsekvenser för arbete och studier (Cavaglione, 2009; Stein et al., 2001). Studier på området förknippar porrmissbruk med låg självkänsla, depression, ångest och upplevelser av maktlöshet (Cavaglione, 2009; Gilliland et al., 2011; Green et al., 2012; Young, 2008). Missbruket leder till en ökad toleransnivå för användaren och pornografin som användaren tittar på tenderar att utvecklas mot mer explicit, bisarrt och våldsamt material (Cavaglione, 2009; Young, 2008). Pornografin har för missbrukaren en lugnande och avslappnande effekt och fungerar som ett sätt att fly undan känslor och problem i tillvaron som man upplever som jobbiga (Cavaglione, 2009; Dryer & Lijtmaer, 2007; Stein et al., 2001; Young, 2008). Sammantaget finns alltså en del forskning kring porrmissbruk men en överskådlig och samstämmig bild av fenomenet saknas. När det gäller svensk forskning finns det en studie (Svedin et al. 2010) som jämför en grupp som definieras som

högkonsumenter av porr med en normalgrupp, men i övrigt är det ont om svensk forskning på området. Framförallt saknas studier som ger en bred bild av personerna bakom problemen, såväl internationellt som i Sverige.

### *Syfte*

Mot bakgrund av föregående teoriavsnitt syftar denna uppsats till att ta del av hur personer som definierar sig som missbrukare av pornografi ser på sitt missbruk. Uppsatsen fokuserar på hur missbruket har uppstått, vilka affektiva upplevelser som är förknippade med det, hur det påverkar närhet till andra, vad som lockar deltagarna att fortsätta, hur själva missbruket ser ut samt hur deltagarna hanterar sin situation idag.

## Metod

### *Val av metod*

*Kvalitativ metod.* Metoden som valts för att undersöka hur ett porrmissbruk kan ta sig uttryck är en kvalitativ intervjustudie med en fenomenologisk ansats. Kvalitativ metod är relevant att använda eftersom studien görs inom ett område som inte är så väl beforskat och förhoppningen snarare är att ge en ökad förståelse för fenomenet porrmissbruk än att fastslå orsakssamband (Kvale, 2009). Då syftet med studien är att ta del av hur personer som själva identifierar sig som porrmissbrukare ser på sitt missbruk, är en förutsättning för att få relevanta resultat att intervjupersonerna får utrymme att berätta sin egen historia, och att intervjun inte enbart låses till några på förhand uppställda frågor. Av denna anledning har en semistrukturerad intervju valts för datainsamlingen. En intervjuguide som utformades utifrån syftet användes vid intervjuerna.

*IPA.* Intervjuerna transkriberades och analyserades med hjälp av IPA, Interpretative Phenomenological Analysis. Även om namnet innehåller ordet "Phenomenological" så är metoden strikt sett influerad av såväl fenomenologisk som hermeneutisk filosofisk tradition, då den bygger på idén om att det inte går att separera beskrivning och tolkning från varandra (Willig, 2008). IPA hjälper forskaren att identifiera teman utifrån en process som innefattar sökande efter nyckelord i det transkriberade materialet. Resultatet mynnar ut i så kallade "master themes" som är övergripande kategorier, vilka återfinns i alla intervjuer (Willig, 2008). IPA och den semistrukturerade intervjuformen ansågs passa bra för studiens syfte, då det som främst efterfrågas i studien är intervjupersonernas egna syn på sitt porrmissbruk. IPA är en metod som fokuserar på komplexiteten och variationen inom fenomenet som studeras. Metoden är speciellt lämplig för denna typ av studie då den konstruerats just för psykologisk forskning kring subjektiva upplevelser och erfarenheter (Willig, 2008).

## *Intervjuer*

*Semistrukturerad intervju.* För att ge intervjuerna en yttre ram men samtidigt tillåta deltagarna att huvudsakligen styra samtalet så bedömdes en semistrukturerad intervju vara det mest lämpliga. Den semistrukturerade intervjun är en metod som ofta används för datainsamling i kvalitativa studier och som lämpar sig väl för detta ändamål då den fungerar som underlag för många olika analysmetoder (Willig, 2008). Innan intervjuerna genomfördes utarbetades en struktur för intervjuförfarandet för att på bästa sätt leda fram mot de teman som var uppsatta. Strukturen har gett deltagarna möjlighet att berätta sin historia på det sätt som passat dem. Författarna har använt sig av öppna samt klagörande frågor för att få ytterligare information, men har också mot intervjuns slut fört in teman om de inte täckts av naturligt under intervjun. Willig (2008) påpekar hur viktigt det är att hänsyn tas till att intervjun är en process där båda parter är medskapande, både intervjuaren och den intervjuade. På det sättet liknar den semistrukturerade intervjun på vissa sätt ett mer informellt samtal mellan två personer, något som gör att andra faktorer, till exempel maktassymetrin i situationen behöver problematiseras (Kvale, 2009).

*Intervjuguide.* När intervjuguiden utformades lades stor vikt vid att skapa öppna frågor som inbjuder deltagaren att dels ge uttömmande svar, dels göra sin egen tolkning av vad som efterfrågas. Syftet med detta är att ge deltagaren utrymme att berätta sin egen historia och redogöra för den mening som han eller hon själv tillskriver sina erfarenheter. Intervjuguiden (se bilaga A) utformades inför den första intervjun och kom att modifieras något inför intervju två. Förändringen som gjordes var att fler frågor om hur deltagarnas vanor såg ut lades till. Dessa frågor är "Hur länge brukar du sitta", "Tar det mycket tid" och "Hur ofta".

Målet med intervjuguiden var att fånga ett antal olika aspekter av porrmissbruk, men också att ge deltagarna möjlighet och utrymme att ge sin egen bild av fenomenet. I förväg hade ett antal potentiellt intressanta följdfrågor gjorts upp, vilka finns inkluderade i intervjuguiden. I intervjusituationen behandlades samtliga teman, om än i varierande utsträckning och olika ordning beroende på vad deltagarna valde att fokusera på.

*Intervjuförfarande.* Intervjuerna gjordes i samtliga fall en och en och studiens författare genomförde varannan intervju. Innan själva intervjun startade kontrollerade den intervjuande åter så att ett informerat samtycke fanns. Enligt Övreeide (2003) innebär informerat samtycke att deltagaren fått tillräcklig information om studiens syfte, att han eller hon har kompetens att fatta ett välgrundat beslut om deltagande, samt att deltagandet sker frivilligt. Deltagarna tillfrågades också om det var okej att intervjuerna spelades in. Inför intervjuerna informerades deltagarna vidare om att allt arbetsmaterial skulle behandlas konfidentiellt och att intervjuerna skulle avidentifieras.



## *Bearbetning av data*

*Transkribering.* Efter att samtliga intervjuer genomförts transkriberades de inspelade intervjuerna. För att båda författarna skulle få en så klar bild som möjligt av intervjusituationen transkriberade författarna varandras intervjuer. Vid transkriberingen användes programmet ExpressScribe.

*Analys.* Analysmetoden har utgått från IPA-modellen för analys av kvalitativ forskning (Willig, 2008). Efter att samtliga intervjuer transkriberats lästes materialet igenom av såväl studiens författare som handledare och spontana idéer nedtecknades. De inspelade intervjuerna lyssnades sedan igenom gemensamt av studiens författare samtidigt som transkriptionerna lästes löpande. Utifrån denna lyssning identifierades ett antal olika kategorier av intressanta teman i var och en av intervjuerna. Efter genomlyssningen lästes intervjuerna igenom en gång till för att se om fler teman kunde identifieras. Kvale (2009) talar om en process som bör pågå till man når en mättnad, en punkt där man inte längre finner nya teman vid genomläsning. Resultatet blev ett stort antal teman med både likheter och skillnader gentemot varandra. I nästa steg av analysen sorterades de teman som framkommit i mer övergripande kategorier. Denna process pågick till nio större teman kunde identifieras som alla uppfyllde arbetets frågeställning. Dessa nio teman kan inte sägas vara helt väsensskilda från varandra, i en del avseenden är de överlappande då de alla är delar av samma berättelser. Enligt Willig (2008) är detta en naturlig del av analysprocessen. Författarnas uppfattning är också att vart och ett av dem trots överlapp bidrar med ett unikt perspektiv på det studerade fenomenet. Utifrån dessa teman ägnades arbete åt att hitta de citat som bäst kunde belysa de områden som avses undersökas, varpå transkriptionerna återigen lästes igenom. När analysarbetet började närma sig sitt slut bedömdes det att ytterligare ett tema, "rädsla för närhet", skulle inkluderas som en del av förståelsen för hur porrmissbruket ser ut med avseende på hur det påverkar närhet till andra. Ordningen i resultatredovisningen följer i stora drag de historier som deltagarna berättat i intervjuerna och har valts för att ge studien struktur och överskådlighet.

## *Förförståelse*

Inom kvalitativ forskning tas särskild hänsyn till de tolkningar och det skapande av mening som både intervjuperson och intervjuare gör. Meningsskapandet kan sägas ske i samtalet, i intervjuarens tolkningar eller i den intervjuades berättelse och ordval (Kvale, 2009). Willig (2008) framhåller att IPA innehåller såväl en fenomenologisk som en interpretativ komponent och att det aldrig går att bortse från intervjuarens egna referensramar och uppfattningar i tolkningsprocessen. Vad gäller den aktuella studien är författarnas förförståelse för området att porr i allmänhet och en omfattande konsumtion i synnerhet värderas negativt i samhället. Vidare har författarna uppfattningen att en stor konsumtion av pornografi i allmänhet ses som en karaktärsbrist och är

något som man inte talar öppet om i samhället. Extra hänsyn har tagits för att i största möjliga mån försöka motverka en moraliserande attityd kring ämnet. Detta har gjorts genom att författarna genom diskussion försökt problematisera sin egen åsikt i frågan. Genom att diskutera egna ståndpunkter har författarnas ambition varit att inte låta sina egna åsikter påverka arbetet med uppsatsen. Författarna är medvetna om att det råder en skev maktbalans mellan den intervjuande och den intervjuade, då intervjuaren kommer till intervjun i rollen som forskare medan de intervjuade är där i egenskap av privatpersoner (Kvale, 2009). I sammanhangets natur ligger också att den intervjuade förväntas dela med sig av några av sina mest privata upplevelser samtidigt som intervjuaren inte delar med sig av något personligt.

### *Deltagare i studien*

*Rekrytering.* I ett första steg i rekryteringen kontaktades ett antal mer eller mindre specialiserade behandlare samt självhjälsgrupper på olika orter i Sverige per telefon alternativt e-post. Dessa behandlare och kontaktpersonerna på självhjälsgrupperna ombads att informera sina patienter om studien och dess syfte samt att de som var intresserade kunde höra av sig till den e-postadress som kopplats till studien. En intervju kunde bokas in via en självhjälsgrupp och genomföras under sommaren 2012. En behandlingsenhet visade intresse för studien och bad om mer information varpå en kort presentation av studien sammanställdes och skickades till enheten (se bilaga B). Resterande behandlare besvarade inte utskicket, alternativt tackade nej med motiveringen att man inte ville påverka sina patienter utanför den egna behandlingen. Behandlingsenheten presenterade studien för patientgruppen och meddelade att de som var intresserade av att delta kunde kontakta författarna direkt per e-post eller ta kontakt med någon av enhetens anställda för vidarebefordran. I samråd med den aktuella enheten bokades två dagar in för intervjuer och under dessa dagar gjordes fyra intervjuer med patienter.

*De fem deltagarna.* Nedan följer en kort beskrivning av hur gruppen med deltagare ser ut sett till kön, ålder, civilstånd och sysselsättning. Det presenteras också deltagarnas olika relation till pornografi. För att garantera deltagarna anonymitet har det presenterade materialet avidentifierats på ett sådant sätt att det inte ska vara möjligt att härleda det presenterade materialet till den faktiska deltagaren. Samtliga namn är fingerade.

De fem deltagarna är män som befinner sig i åldrarna 30 till 50 år. Deras sysselsättning varierar och i gruppen finns såväl studenter, universitetsutbildade samt yrkesarbetare sedan gymnasiet. Vad gäller civilstånd så finns i gruppen såväl ensamstående som individer som lever i samboskap eller är gifta. Deltagarna har växt upp i kärnfamiljer eller med en ensamstående förälder. Gemensamt för samtliga deltagare är att de anser sig ha växt upp i familjer som kan sägas varit dysfunktionella i olika grad. Samtliga nämner också ett intresse för sex och pornografi som startade

tidigt i livet. Deltagarna har olika beröringspunkter till pornografin. Samtliga deltagare använder eller har använt pornografi kontinuerligt under flera år men intensiteten skiljer sig något åt. I gruppen finns de som använder pornografi som inslag i ett mer övergripande sexmissbruk där de också har fysiska sexuella relationer. Det finns också de som har pornografin som den absolut viktigaste beståndsdelen i sitt missbruk och som har inga eller mycket få sexuella relationer med andra än eventuella partners. Samtliga deltagare går i någon form av behandling för sitt missbruk.

*Intervju 1. – Erik. Intervjulängd 81 min. Intervjun genomfördes den 10/7 2012.*

*Intervju 2. – Kalle. Intervjulängd 60 min. Intervjun genomfördes den 27/9 2012.*

*Intervju 3. – David. Intervjulängd 54 min. Intervjun genomfördes den 27/9 2012.*

*Intervju 4. – Thomas. Intervjulängd 89 min. Intervjun genomfördes den 28/9 2012.*

*Intervju 5. – Navid. Intervjulängd 59 min. Intervjun genomfördes den 28/9 2012.*

## Resultat

Nedanförl följer citat ur intervjuerna som på olika sätt belyser de valda temana. Deltagarnas historia förklaras med hjälp av tio huvudteman som, efter genomgående analys, värderats vara de mest relevanta för syftet med studien. Dessa teman belyser hur personer som definierar sig som missbrukare av pornografi ser på sitt missbruk med avseende på hur missbruket har uppstått, vilka affektiva upplevelser som är förknippade med det, hur det påverkar närhet till andra, vad som lockar deltagarna att fortsätta, hur själva missbruket ser ut samt hur deltagarna hanterar sin situation idag. De tio teman som utarbetats är följande:

1. Upptäckten
2. Hur det blev en vana
3. Positiva upplevelser
4. Jakten efter kickar
5. Från en vana till ett problem
6. Eskalering - när pornografin blir grövre
7. De är människor, jag är något annat
8. Förklaringar från uppväxten

## 9. Rädsla för närhet

## 10. Att leva med sin sjukdom

### *Upptäckten*

I inledningen av intervjuerna ombads deltagarna att berätta om sin väg in i porrmissbruket. Historierna ser något olika ut beroende på deltagarnas uppfattningar om orsaker och utlösande faktorer och i dessa berättelser kommer ett antal olika teman upp. Något som flera av deltagarna berör är hur man först kommit i kontakt med pornografi i sin närhet och hur detta väckt blandade känslor av såväl nyfikenhet och spänning som skam. Flera beskriver hur man i samband med pornografi även upptäckte onani och hur kombinationen av dessa gav upplevelsen en ytterligare dimension. Denna kombination lade grunden för en stark nyfikenhet inför pornografi.

Erik säger:

Och sen någonstans vid elva- tolvårs ålder så... kom... jag av en olyckshändelse närmast in på pornografi, hittade någon tidning som pappa hade hemma i garderoben och började smeka mig själv. Eh, jag tror jag gick i sjätte klass. Och jag blev jätteöverraskad när jag fick utlösning. Eh, men det var så jäkla skönt så det där... och det var i soffan i vardagsrummet, jag liksom kände att jag liksom hade sulat ner soffan sådär. Så det genast liksom att det blev hemligt och något skamligt genom att jag hade smutsat ner.

David beskriver en liknande erfarenhet:

Ja, eh, om jag bara fokuserar på porr och missbruk och sånt där så... Jag minns, jag minns liksom när man var barn och hittade porrtidningar i skogen tillsammans med kompisar och sådär. Och jag minns ju direkt att jag fick ett rejält påslag och tyckte att det var spännande. Det var hemligt och det var lite syndigt och sådär eh... och senare när det var... började... tonåren så, ja då kom man ju över porrtidningar och sånt och de blev väldigt såhär, jag använde ju dem och läste dem typ jämnt, gömde dem precis bredvid sängen och läste varje kväll.

Thomas beskriver också de dubbla känslor som pornografin gav upphov till:

Och du nämnde innan att du tror att även din far har haft liknande problem som du sen.  
-Alltså när jag var typ 14-15 så upptäckte jag hans porrsamling, sen hade han sitt rum låst

väldigt ofta då, men när han inte hade det vid några tillfällen så var jag inne där och lånade hans, det var liksom vad som fanns på den tiden då, sjuttioalet pratar vi om nu, va fan, lektyr, fib-aktuellt sådär liksom. Och så nån gång hittade jag också några papper där han hade skrivit ner sexuella fantasier (...) Det kändes... jag tror inte att ens det var upphetsande utan då tyckte jag bara förakt och avsky liksom. Däremot så tittade jag på bilderna i hans tidningar, och sådär, det kändes ju väldigt konstigt att liksom dela det med...

Kalle beskriver hur han i 11-års åldern upptäcker och inspireras av sexskildringar i litteraturen:

Eh... Ja men sen i alla fall så började jag läsa, och det var ju bara slump att jag läste Hästarnas Dal liksom, och där finns det jättemycket sex och då började jag liksom få bild av hur sex kunde vara, och då läste jag det här väldigt mycket och onanerade till det och skapade egna fantasier om det.

#### *Hur det blev en vana*

Efter det första mötet med pornografi tar sig utvecklingen lite olika uttryck hos deltagarna. Någon gång i perioden från tidiga tonåren till 20-års åldern har användandet av porr blivit en vana, något som deltagarna söker sig till och använder regelbundet. För några blir det snabbt deras huvudsakliga område för missbruk medan det för andra blir ett starkt komplement till ett sexmissbruk.

För Erik blev det nästan direkt efter att han för första gången fått utlösning något viktigt i hans liv:

Det var så jäkla skönt också så det blev mer eller mindre omedelbart en daglig följeslagare i mitt liv och liksom en... alltså jag har beskrivit det som en sobril, det var liksom som en lugnande tablett, jag hade alltid det där till hands. Eh, jag kan ju säga att jag nästan använde det där när jag mådde dåligt och nästan var gråtfärdig. Men jag använde det också när jag hade uppnått någonting så jag var liksom upprymd.

David beskriver hur det är tillgången till internet som gör att hans användande av porr blir vanemässigt:

Och så flyttade jag hemifrån runt tjugotvå, tjugotre och när jag då får internet så eskalerar det ganska rejält och då börjar jag sitta ofta i timtal liksom och leta efter bilder och det blir liksom ganska mycket av en jakt.

För Thomas del börjar det med att han vid 15-års ålder regelbundet onanerar, och efterhand kommer porren in som ett redskap för att nå upphetsning:

Ja, jag började använda pornografi som självmedicin, eller pornografi var ju inte så mycket om, det var ju litegrann hans tidningar, men så var det ju så här, det var ju redan tidigare som jag hade liksom några affischer på Tina Turner som var typ avklädd liksom på väggen sådär. Det hade man på den tiden, många hade det. Det var liksom... Jag började använda onani som självmedicinering...

Och vid 24-års ålder hade det eskalerat avsevärt:

Efter fem år med henne så, jag vet redan under den perioden så använde jag porr väldigt mycket.

Navid berättar hur hans användande framförallt skedde när han var singel eller kände sig ensam:

Eh... Jag tror det blev ett problem redan vid tjugo-års åldern, arton, nitton, tjugo, tjuogoett för att jag eh, jag kunde, om inte jag var ihop med en tjej. Om inte jag hade en relation där jag kunde liksom få, där jag kunde liksom ha en sexuell tvångsmässig handling med, så... så, om jag var singel då skulle jag liksom porrsurfa och så fort jag blev ensam så kände jag mig övergiven.

Kalle beskriver hur han inte reflekterade så mycket över vad han gjorde eller när han gjorde det:

Nu kan jag bli medveten om suget, för mig var ju, fanns ju inte medvetenheten om suget, utan det var ju helt normaliserat, det var ju bara något jag gjorde.

David har en liknande upplevelse:

Jag uppfattade liksom det aldrig som ett missbruk så, inget... inget problem för det var så naturligt för mig, det var något jag gjorde, det var ingenting jag kunde prata om så att jag skämdes ju men det var liksom ingenting som jag kunde göra någonting åt utan det var... det var bara någon form utav missbruk.

### *Positiva upplevelser*

Deltagarna är alla överens om att det finns positiva effekter av att använda sig av porr. Det har för vissa en ångestdämpande funktion, andra upplever trygghet och några vittnar om känslor av makt och bekräftelse. De förklarar att det är dessa effekter som får dem att söka sig till porr gång efter gång och att det slutligen blivit en viktig rutin i deras liv.

Erik utvecklar sitt resonemang om den lugnande effekt som onani i kombination med porr haft på honom:

Ja, Jag tror att den här ständiga ledsenheten fanns inom mig. Klumpen som jag liksom kände i halsen och som jag inte kunde gråta ut... den försvann för en stund.

För Navid är upplevelsen liknande:

Det är ju egentligen en ångestdämpning som, jag kunde ju känna mig desperat, jag kunde ju känna att jag liksom nästan skakade om inte jag kunde komma åt liksom någon porrsajt eller kunde liksom gå in och börja surfa. Eh om inte jag liksom kom åt det då blev jag helt hysterisk och kunde, visste inte var jag skulle ta vägen och själva känsla under tiden blev ju mer... ah jag vet inte hur jag ska förklara det... alltså flykt.

Kalle har en annan drivkraft, eftersom han också hållit på med mer interaktiva former av pornografi som webcam- och telefonsex. För honom blir det både en bekräftelse att få visa upp sig och en njutning att titta på andra:

Men allt det för mig, webcamsexet, telefonsexet, bildbyte eller sexchatt har alltid fokuserat för mig på att antingen visa upp bilder på mitt könsorgan eller att få någon att berätta om sitt könsorgan eller att någon skickar en bild eller visar upp sig via webcam, eller skriver om det i sexchatt liksom. Så jag ser mitt, alltså, för mig har ju mitt sexmissbruk då varit både inslag av att försöka erövra någon, som kan berätta om sig. Eller att jag ska få bekräftelse för mitt könsorgan, via att visa upp det och att någon ska säga att den är snygg eller att jag är sexig.

David säger att han har svårt att se vad som var positivt, men kommer fram till att det dels fanns en trygghet i att sitta vid datorn och titta på porr, dels att det var stunder då ingen annan person kunde ställa krav på honom:

Ja, det var både och men samtidigt så kan jag ju säga att det enda som alltid har varit fullständigt naturligt, det har ju varit porr, det har alltid funnits där och jag reflekterar inte över att vara galen, men liksom jag kliver upp på morgonen och sätter på kaffe och sätter mig och surfar porr och det liksom, det låter helt galet men så var det.

-Det var vardagen för dig liksom ?

-Ja, det var min vana liksom jag, jag har svårt att liksom se vad jag fick ut av det annat än att det var en rutin liksom, något tryggt. Det var ju ingen som kunde säga nej.

Erik går lite längre:

Och sen vad det gäller pornografin... en känsla av att... i nåt avseende kunna få precis dom här snygga tjejerna... som man inte fick i verkliga livet... eh, och som väl jag nånstans inom mig själv väl tyckte att jag förtjänade. Så där fanns väl också en vidmakthållande faktor tänker jag. Det är nog någon slags bekräftelse.

#### *Jakten efter kickar*

Deltagarna har olika sätt att beskriva vilka tankar och känslor som kommer till uttryck under den tid då de är som mest uppfyllda av att ägna sig åt pornografi. Samtliga berättar tydligt om vilken stark kraft det är i kicken som pornografin ger upphov till. Flera nämner också hur jakten efter nya stimuli blir i det närmaste manisk. Det viktiga är inte alltid vilken typ av pornografi man för ögonblicket tittar på utan vilken förväntan man har på det man ska få se härnäst. Jakten verkar på så sätt ge upphov till liknande typ av kickar som det pornografiska materialet gör.

Konsekvenser av denna jakt yttrar sig tydligast i att tittandet i perioder kräver väldigt mycket tid samt att deltagarna under tiden upplever ett i det närmaste dissociativt tillstånd, där man efteråt har svårt att redogöra för vad som egentligen hänt under tiden man har spenderat på pornografin.

Gemensamt för deltagarnas utsagor är att porrsurfandet kortsiktigt har en funktion där kicken och jakten ger upphov till en känsla som i det närmaste kan beskrivas som att vara berusad.

David berättar hur han i perioder försvinner in i en fantasiliknande värld när han tittar mycket på pornografi. Han uttrycker dessutom en nöjdhet över situationen, att omgivningen inte kan ana vad han sysslar med:

Ja, eh, sen finns ju också någon form av, att jag använder det för att gå in i någon fantasivärld liksom. Då märker jag ju att jag är, jag är avstängd från normalt tänkande, jag



har en helt egen bubbla som jag befinner mig i. Ungefär som om jag... liksom... Någonstans någon blandning mellan när man tar nikotin och alkohol eller... Liksom det är någon form av, det är precis som att ta någon form av drog men jag upplever inte det här ruset att jag tappar koncepten eller att jag blir såhär superskärpt utan det är mer att det slår sig på skallen på något sätt och...

-Är det något som liksom försvinner eller läggs till eller vad man ska säga eller du sa som i en bubbla?

-Mm ja, Svårt att säga, det är lite så att, fan, tänk dig att få en hjälm på dig. Det är som att sitta i en burk, alltså det är svårt och, svårt att sätta ord på exakt vad som händer och hur det känns

-Men det var ändå positivt på något vis?

-Ja, på många vis liksom jag kunde sitta där och vara väldigt nöjd över mig själv, haha, de andra fattar ju liksom inte.

Han fortsätter vidare att berätta om hur tidsperspektivet blir diffust när man sitter länge och är uppslukad av det som finns på skärmen:

Jaa... det är klart jag märker att tiden passerar men jag... jag blir ju inte less på den där... jag kan ju egentligen sitta hur länge som helst. Det är någonstans... till sist är man bara så mosig så det går inte att, till sist är jag ju utmattad och då är det ju dags och bara lägga sig ner eller någonting...

Och vidare om dubbla känslor när man är mitt uppe i det:

Eh, en känsla kan ju vara att det här... en känsla av att jag slösar bort någonting eller att det här liksom, jag missar någonting annat och den, den finns ju där och då får jag också en känsla som säger att det gör ingenting, liksom ta lite mer så blir det bra.

Navid delar samma upplevelse:

...nu känner jag liksom att, alltså det är inte riktigt, hur kan jag, hur kunde jag sitta där i flera timmar och liksom blir helt, liksom vara helt inne i det och... bara liksom känna den här spänningen...

Thomas har samma upplevelse av att tiden försvinner när han använder porr i kombination med att

försöka hålla ut på utlösningen under så lång tid som möjligt:

...den här upphetsningsfasen det är det som ger mig kicken, det är inte utlösningen, så att det är, jag kan sitta och dra ut på det i två-tre timmar innan jag får utlösningen.

-Just det

-Oftast får jag bara utlösning, oftast bara en gång per natt...

Och vidare:

Jag har aldrig använt narkotika så jag vet inte riktigt, men det finns förmodligen paralleller där. Jaa, man är uppe på ett moln, fast det låter lite för romantiskt, man är inne i en bubbla liksom. Och man är uppe på en nivå av upphetsning, av när man liksom befinner sig ganska avskilt från världen i övrigt och man känner sig som, som...liksom, det låter väldigt tragiskt säkert, men det känns som att det är så här livet skall vara. Nu mår jag bra liksom.

Thomas fortsätter att berätta om den kick som kommer i att jaga nytt material:

Nu mår jag bra. Jag fortsätter må bra. Jag fortsätter må bra, och där, där kom en, man klickar, klickar, klickar, klickar liksom.

Och vidare:

...hela tiden nya tjejer, nya bilder. Sen kan man återvända till favoriter och sådär naturligtvis va, men sen tar ju jag pauser naturligtvis, jag går och hämtar en kopp te, eller jag går på muggen så där. (...) Men man är uppe på en nivå liksom, och det gäller att hålla sig kvar där. Det är ungefär lite besläktat med den här känslan när man dricker alkohol på en fest.

Även Kalle har erfarenhet av jakten efter nytt material:

Då kanske klockan är fyra på morgonen och man har inte stånd, man kan inte få stånd längre, man är bara så jävla trött liksom, man kan inte lägga av, man kan inte sluta jaga.

Och vidare:

...och det är väl där... jag kan ju se, intellektuellt liksom, att det är rätt så fruktlöst och att

det skapar ensamhet och ångest och skam i efterhand. Men medan man håller på med det så är det en jättestark grej...

David beskriver hur jakten blir mer intressant än själva innehållet i materialet:

Jag kan leta efter tjocka tjejer och jättesmala tjejer eller håriga eller sådana som inte och så bara byta grej för och som få någonting nytt.

Och vidare:

... jag tittade ju aldrig på en film utan jag såg vad det var liksom och så letade efter nästa, letade efter någonting nytt. Och det är ju själva, väldigt mycket själva jakten och sökandet som är...

-Det är förväntan på att hitta någonting eller liksom...

-Ja, exakt mera förväntan än det jag faktiskt ser och upplever.

#### *Från en vana till ett problem*

Att ägna sig åt pornografi i olika former har för alla våra deltagare i början upplevts som övervägande positivt. Man har känt sig lugnad, upplevt att man får bekräftelse, kopplat bort omvärlden eller känt sig berusad. Efterhand övergår det övervägande positiva i de vanor som deltagarna skaffat sig till att bli ett problem. För vissa tar det väldigt mycket tid i anspråk, såväl på arbetet som på fritiden. Några har svårt att sluta när de väl satt sig vid datorn och vissa har fått problem med sömnen. Samtliga berättar också hur deras missbruk får konsekvenser för partners och andra nära relationer.

Erik beskriver hur det gått ut över hans arbete och hans sömn:

Den där sista timmen på dagen brukar vara vigd åt administrativt arbete på arbetsplatsen. Där, och att jag suttit kvar, mer än att jag hållit på under dagtid. Eh, och sen både att jag hållit på, att det har tagit tid där, och att jag håller på att porrsurfa hemma och kommit i säng sent, och varit trött och inte presterat vare sig kvantitativt eller kvalitativt så bra som jag skulle vilja, på dagtid.

Navid beskriver också hur det inkräktar på hans arbete och hur han mår under tiden:

Satt och surfade porr, även på jobbet så kunde jag liksom sitta på nätet och surfa, (...) eller på jobbet satt liksom framför en dator och liksom bara flydde, jag mådde ju fruktansvärt dåligt åh eh... på kvällen kunde jag liksom komma hem direkt, alltså jag tror sammanlagt på en dag - tre timmar. Mellan tre och fem timmar, på kvällen innan jag skulle gå och lägga mig så var jag ju tvungen liksom.

Thomas beskriver hur onani till porr blivit som ett tvång:

Om jag går tillbaka nu och tänker på hur jag agerade när jag liksom hade full, liksom inga restriktioner, då kan man säga så här, alltså vetskapen om att, det var ju nästan som en plikt, en plikt mot mitt missbrukarjag, att jag skulle onanera varje kväll.

Vidare:

Ibland var jag rätt trött faktiskt och ville kanske gå och lägga mig, men jag vet inte, nä jag visste ju vad som väntade liksom.

David beskriver hur det kan gå mycket lång tid när han väl satt sig framför datorn och hur han sedan ofta har svårt att sluta:

Det är ju helt... alltså en vardagsmorgon då det var jobb då kanske jag, då kanske jag satt fem - tio-minuter och sen.. eh... duschade och drog på jobbet men det kunde lika gärna vara att jag sitter fem-tio minuter och har självsex eh... duschar, sätter mig igen och så missar jag tåget till jobbet och så väntar jag ett tag till och så slutar det med att jag är en timme försenad för att jag har suttit en timme framför datorn hemma och det är... och på helger, alltså när jag inte har något annat för mig då kunde jag ju sitta... ja... tio - femton timmar liksom på en dag.

Även i förhållande till partners blir användandet av porr problematiskt för flera av deltagarna. För Thomas fick hans vanor konsekvenser för samlivet:

Men om man säger hur det här har förstört, ja, du kan inte både sitta och onanera flera timmar per dygn, få utlösning kanske en, två, tre gånger per dygn och tro att du ska ha ett bra sexliv med din partner liksom, det går inte.

Navid ljög och försökte dölja sitt porrtittande för sin partner:

...att jag svisch kunde sitta hemma och kolla på en film och sen var det reklam och så kunde jag gå in på badrummet med min telefon och liksom surfa och ha självsex och komma ut och hon anade att det var något som inte stämde och hon visste ju om att det har hänt saker. Jag erkände för henne samtidigt som jag åkte in på akuten då och sen så gjorde jag slut med henne.

David beskriver hur han ljög för sin partner om sina vanor och att relationen tog slut delvis på grund av dem:

Då har jag, jag har en tjej som jag bor ihop med och sånt där men när hon inte är hemma så surfar jag porr, sen efter ett tag så börjar jag chatta med tjejer och såhär och upptäcker den delen av internet... eller cybersex.

- Är det fortfarande när hon inte är hemma eller?

- Ja, och... men vi kom till en punkt då när hon kom på mig vid något tillfälle att jag hade mailkontakt med en tjej såhär... och först ljög jag ju bort det och sa att "nä men det där var ingenting och att det där, det är ingenting att bry sig om" och hon köpte det där och... ja... Jag minns faktiskt inte exakt vad som hände men några månader senare så avslutade jag förhållandet.

Kalle blev påkommen av sin partner när han tittade på webcamsex:

Jag blev påkommen för två år sedan med webcamsex av min partner, vilket skapade extrem tension mellan oss och ångest i mig och det var... en vecka där som jag inte hade en aning om [partnern] skulle gå eller inte liksom.

### *Eskalering - när pornografin blir grövre*

En av anledningarna till att porrkonsumtionen efter hand upplevs som mer problematisk är att flera deltagare under vägen har sökt sig till allt grövre pornografiskt material. Flera av deltagarna vittnar om hur den pornografi eller de sexuella mönster som tidigare i livet fungerat som ett starkt upphetsningsmedel efter ett tag inte längre räcker till. De söker då efter material eller situationer som kan ge dem ytterligare kickar då tidigare stimuli inte längre frammanar samma upphetsning. Det verkar vara en subjektiv upplevelse av vad den nya pornografin bör innehålla men gemensamt för flera är att de söker sig till grövre filmer och bilder i den meningen att de kan

innehålla våldsinslag, regisserade våldtäkter samt barnpornografi. När det gäller sexuella kontakter vill man prova djärvare saker, till exempel med inslag av våld eller exhibitionism.

Navid förklarar:

Jag blev ju, ville få mer, jag ville bli mer kickad alltså jag ville kicka igång mer och då kollade jag på mer liksom hård och ganska tuff liksom, destruktiv porr.

Och vidare:

...där de kunde liksom förföra och nästan såhär... eh... det är ju liksom överfalla, alltså liksom mer...

-Mera inslag av...

-Övergrepp, exakt, inslag av övergrepp, definitivt.

Thomas har liknande erfarenheter:

... och sen har jag också tittat på sån här, det är... jobbigt att prata om men... filmer med fejkade våldtäkter kanske man kan kalla det eh... grejen är att tjejen inte vill först och sen vill hon förstås när hon får se killens stora kuk.

Och vidare:

Det är väldigt uppenbart att det är fejkat liksom och de flesta människor skulle tycka att fy fan vad vidrigt liksom.

Och vidare:

Det har eskalerat också, det där är, på nittioalet eller för tio år sedan hade jag nog inte alls gillat en sådan film, jag hade nog bara klickat bort det liksom men sen har jag liksom jamen det är ju lite häftigt sådär och nu njuter hon liksom efter ett tag och... och just det här brutala...

David berättar:

Jag tänker på eskalering, ofta så börjar man ju med någonting och så går det vidare och så.

Och vidare:

Det är ju kanske den allvarligaste delen för mig, det var när... eh.. man.. eh... man stötte ju ibland på liksom barnporr i någon form att det kommer i reklam eller sådär... och från början så var jag väldigt noga att när jag får det, dels så blir jag avtänd och kunde avbryta bara för att jag sprang på en sån grej... men vid något tillfälle så pang så blev jag triggad istället... Så att de sista åren som jag höll på då var det väldigt mycket såhär minderåriga som jag kollade på... Och det var, det var jävligt, det var otroligt stressfullt, det var ju dels, dels var ju kicken jättestark för att det här är superförbjudet.

Och vidare:

Det är en viktig aspekt att även om inte alla eskalerar till barnporr så är det en eskalering som gör att det blir värre och värre. Det börjar ju ofta... Ja, schysst på något sätt eller...

Erik bekräftar vad de andra säger när han beskriver sitt sjukdomstillstånd mer allmänt:

Ja precis. Men liksom, som jag ser det så finns det en naturlig progression i det här att det blir gradvis värre och värre, att det som gav mig njutning förut räcker inte för min njutning, jag måste ha någonting ännu mer stimulerande för att få samma njutning. På det viset liknar det en substansdrog.

Och vidare:

Eh, det är... men... så just skiftningen vad gäller porrmissbruk har varit liksom vad jag tittar på men inte, jag tror kanske att jag hade kunnat skifta mot att titta på pedofili också om jag inte hade brutit mitt beteende.

Erik förklarar hur samma mekanismer är verksamma när det gäller relationer:

Jo det jag tänkte på var att du sa tidigare att det, missbruket utvecklades, att det som tidigare hade gett en kick slutade fungera och att det måste till något värre, hur har det tett sig i relationer, har det...

-Ja... I relationer så har det... hm, jag tycker mig kunna se en tendens att det krävs lite djävare saker sexuellt för att verkligen vara det här "wohoo"

-För att det ska vara spännande?

-Ja, precis, eh, att liksom bara missionärsställningen räcker inte och liksom bara vanligt oralsex räcker inte, utan det ska kanske till någon risk för att synas och liksom ha sex i fönster eller...

Kalle förklarar också kring sexuella relationer:

Ah, men jag kände så här bara att jag måste göra, alltså jag fick inte kicken längre, nu började det bli så här: äh fan, jag måste gå längre nu liksom.

Och så vidare:

...och började tänga liksom det, och komma i närheten av det men avstå, komma i närheten av det men avstå. Och till slut så var det bara raka vägen in i en bastu med två män.

*De är människor, jag är något annat*

Ett annat tema som återkommer i flera av deltagarnas berättelser är att man ser sig som annorlunda än andra människor, att man inte riktigt passar in och att det är något fel på en. Flera deltagare tar också upp den skam som de känner för sitt porrmissbruk och för hur de är som personer. Samtidigt berättar några av deltagarna att de också kan få en extra kick av att söka sig till sådant som är förbjudet eller tabu. Tätt knutet till kicken i det skamfyllda, det förbjudna och dragningen till grövre porr finns en upplevelse av alienation, att man inte är som andra människor.

Kalle pratar här om vad han gjorde när hans partner inte var hemma:

Så fort han var borta så satt jag där, jag kunde sitta och liksom bomba nätet med så här 'Hej hur är läget' Och hej, hur är läget på nätet betyder 'Hej är du kåt'. Och sen vänta på att någon ska respondera. Och det roliga är att det är ganska många som ignorerar 'hej hur är läget', för dom vet precis vad det betyder, dom är inte intresserade vilket betyder att det måste finnas rätt så mycket mer sunda liksom gaykillar där ute nånstans. Som inte bara är ute efter att sexchatta liksom.

Han beskriver också hur han någonstans upplever sig som fel:



Ja, alltså jag kanske fortfarande har en, någon form av skamkänsla för att jag är avvikande och underlig liksom och annorlunda, sådär som jag kände mig som barn, så att den ligger säkert inne i mig någonstans.

Och hur detta påverkat hans relationer:

Och i efterhand så kan jag ju se att det har ju förhindrat mig att verkligen våga vara sant intim eller att helt och hållet gå in i relationen, därför att det finns något som är så skamfyllt med mig som jag fortsätter att hålla på med liksom.

David beskriver en liknande upplevelse av att inte vara som andra människor:

Och det kopplat med liksom porr och allt möjligt gjorde ju att jag gick ofta omkring och kände liksom att nu kommer någon att komma på mig, nu kommer... jag var fel helt enkelt.

Och:

Och samtidigt känner jag liksom att... de andra har råd för de är människor, jag är något annat, jag kan inte...

Navid bar också på en känsla av att det var något som inte var som det skulle med honom:

Nä. Att jag... jag bara kände att jag visste att det var något fel på mig men jag visste inte, jag vågade inte, eller jag hade absolut ingen kontakt med mina känslor.

Upplevelsen av skam i samband med användandet av porr verkar vara central för flera av deltagarna och återkommer i samtliga berättelser. Känslan av skam finns med på många olika sätt, ofta kopplad till upplevelse av alienation, självkänsla eller gentemot andra relationer:

David berättar om hur det känns när han suttit vid datorn en längre tid:

...och jag har hållit på, när jag liksom har avslutat en session och försöker och som bli normal igen då kan jag ju känna en jättestark ångest över att jag har förstört en hel dag eller jag har förstört en hel vecka, jag kan liksom bara känna att, ”fan va dålig jag är”. Bara

att jag är liksom så dålig så det finns liksom inte en chans att jag kan träffa någon vanlig människa efter det här. 'Vad gjorde du igår?' Nä, jag kan ju inte svara på den frågan.

Kalle kopplar det till hur det påverkar relationer:

...någonstans så blockerar man den rädslan, men jag tror att den inombords någonstans finns kvar och man skäms för det man har gjort, man vet på något sätt att det här var inte rätt, jag borde inte hålla på. och sen så vet man någonstans inom en som säger, ”nä men jag har hållit på i sex år” vi har varit tillsammans i sex år och jag har hållit på hela tiden... det är så, det är liksom, någonstans är det bara så stort.

Erik berättar hur det han håller på med känns fel:

Ja, just det... det finns någonting där av en känsla att jag går emot mina värderingar. För att på något sätt kan jag tänka att i många fall, kanske inte i alla, men i väldigt många fall är det kvinnor som blir utnyttjade i någon mer eller mindre tydlig bemärkelse. Eh, och det är inte riktigt de ideal som jag som person vill stå för. Men ändå dras jag dit så nog finns det något skambelagt där.

Det verkar också finnas en nyfikenhet i att söka sig till det som är förbjudet på grund av att det ger en kick. Flera personer beskriver hur upplevelsen av att det man håller på med är skamfyllt och att denna upplevelse i sig också kan vara en njutning.

David säger exempelvis:

...det har jag tänkt på mycket. Det finns ju en kick som handlar om att det här är fan inte ok. Liksom att det var någonting som var väldigt skamfyllt.

Erik har liknande erfarenheter:

Och vid ett antal tillfällen blev jag liksom avslöjad av någon så som sa att 'nu får du faktiskt handla någonting' och då, antingen köpte jag något eller så bara smög jag iväg. Det fanns något sorts... udda... njutningsfullt i den här skammen också att bli avslöjad eh...

Kalle använder andra ord men beskriver en liknande händelse:

Och som jag direkt kände så här 'men det här vill jag ju inte', men det var ändå jag som sa 'nu går vi hit' liksom. Och det smutsiga och fula i den situationen gör mig så jäkla triggad. Så att jag bara drog ned byxorna, hade inte stånd men kom ändå.

### *Förklaringar från uppväxten*

Ett annat tema som går igen under intervjuerna är att flera av deltagarna knyter sitt missbruk av porr till upplevelser i sin uppväxt. Alla försöker på olika sätt ge sin förklaring av hur just de har hamnat i en sådan här situation. Flera av deltagarna ser barndomens relationer till sina föräldrar eller specifika traumatiska händelser som en del av orsaken till att de senare hamnat i ett missbruk.

Navid berättar om hur han fick axla mammans egna sexuella problem:

Tyvärr så var inte min pappa närvarande, min mamma hade gravt sexuella problem själv, det är ju i form av liksom väldigt destruktiva förhållanden, (...) när jag var yngre, när jag var barn.

- Hur påverkade det dig?

- Det påverkade mig enormt för jag tror att det var det som jag tog till mig, hade hon... skulle hon dricka då, supa, skulle det bli min drog att jag skulle se det som en lösning på min ångestdämpning och... då var det egentligen sex och relationer och precis det som blev min drog senare då. Det fick jag ju hemifrån.

Även Thomas berättar att hans relation till sina föräldrar spelat en stor roll för hans missbruk:

Mina föräldrar var ganska gamla, (...), jag upplevde det som att båda två är dysfunktionella. Jag tror att även min pappa har haft det här missbruket. Åtminstone vad gäller pornografi. Men det, eller det vet jag att han har, så att säga, men jag vet inte i vilken omfattning. Jag vet också att han aldrig har sökt hjälp för det. Och det fanns väldigt mycket, från hans var det väldigt mycket liksom ett passivt aggressivt förhållningssätt, och han blev aldrig arg i den vanliga bemärkelsen. Min mamma däremot blev ofta arg. Och min mamma hade ett förhållningssätt till världen, om man skall vara lite krass, att hon var rädd för allting. Och kunde någonting gå fel så skulle det göra det liksom. Det var hennes inställning. Och det här förmedlade hon väldigt väl till mig, och det finns några mer eller mindre traumatiska upplevelser i min barndom som jag inte fördjupat mig så mycket i

nu.

Även Erik pratar om en dysfunktionell familj:

Just det. Jag kan väl säga bara med väldigt snabba ordalag hur min resa har sett ut in i den här sjukdomen och det är att jag vuxit upp i det som vi kallar för en kraftigt dysfunktionell familj där vi haft det materiellt sett mycket bra... så på ytan har det sett jättebra ut och sen på ett känslomässigt och på ett existentiellt plan har det varit ett helvete för de flesta som har vuxit upp omkring mig får jag säga.

David förklarar missbruket som ett uppror mot sin mamma:

Ser du liksom något samband med ditt missbruk eller vad man ska säga och det här?

-Ja, det sambandet ser jag ju genom att det blir ju, det blir på något sätt ett uppror mot min mamma. Det är liksom hennes värderingar att det här är ju liksom helt, helt fel att göra. Porr var ju det fulaste och hemskaste hon visste

-Så det gjorde det extra intressant då?

-Ja, nä men det gör det ju extra fel om inte annat. Och på något sätt så kanske jag försökte straffa henne i... Äh, nä det är nog att gå för långt alltså jag vet inte men... Men kopplingen att hon skulle nog tycka det var eh... alltså hon slängde ur sig, jag fick ju liksom höra hennes uppfattning om porr och den var ju inte, den var ju väldigt kategorisk att det här var ju för jävla vidrigt.

Kalle beskriver hur samtal kring sex förekom tidigt under uppväxten:

...eller att man har sex liksom, men min mamma är rätt så frispråkig och jag antar att, ja det måste ju ha pratats på nåt sätt om sex redan när jag var barn, i och med att jag hade en bild av det. Men det fanns inte, det var ju inte på något sätt förknippat med intimitet i och med att mina föräldrar inte hade en intim relation, dom bråkade väldigt, väldigt mycket och sen skildes dom.

Vidare berättar han hur rollspel och lekar med sexuella undertoner vid flera tillfällen förekom och där han själv ofta tog initiativet:

Ehm, men jag började ju leka sexlekar väldigt tidigt då. Och var krävande i det, jag kunde

säga till någon kompis att du kan få pengar om vi har sex.

-När var detta?

-Jag var sex-sju år

-Sex-sju år.

-Och sen fanns det en killkompis som också tyckte det var roligt, så där var inget tvång, utan vi var ju med på det båda två sådär. Och jag upplever det liksom väldigt tidigt, när man var fullständigt sexuellt omogen, eller icke-utvecklad i den åldern, att jag fick orgasm.

Och:

Men jag har tänkt på det i och med att jag kunde säga så att 'men du får pengar' eller så här att jag, att jag jag hade ett tvång i mig själv, jag behövde det här.

Thomas berättar också om ett samtal om sex som han hade med sin pappa och som fått stora konsekvenser för honom:

Men om jag ska gå vidare så vid fjorton års ålder så var jag en vecka ensam med min pappa, (...) och det var något tillfälle då han inbjöd till samtal om sex på något vis. Han tyckte väl att det var dags sådär liksom och jag var i puberteten och jag frågade honom vad det var som var skönast då, att ha samlag eller att onanera. Det hade jag ju funderat mycket på. Jag hade ju inte haft samlag med någon förstås. Och då svarade han ganska direkt och ärligt att "nä det är skönare att onanera". Men... det var inte så tänka på vad man ger kvinnan liksom. "Den sexuella akten den är ju något annat, man måste ju ge till sin kvinna och sådär... Så det är någonting annat". Och sen så försökte han korrigera det där tror jag liksom att han kanske insåg att det där kanske inte var något bra svar. Men jag tror han var helt ärlig.

Och vidare:

Jag tror jag blev sexmissbrukare när jag var fjorton och min pappa svarade på den där frågan. Hehe... Det är ju lite taskigt mot min pappa kanske, men jag tror han knuffade in mig på den banan.

### *Rädsla för närhet*

Ett tema som på olika vis kom upp i alla deltagares berättelser var att man upplevt en

oförmåga att vara nära och intim med andra människor. Man beskriver det som en rädsla att bli avvisad, att inte veta hur man ska agera i en nära relation och att man skäms för den man är och de problem man har. Några av deltagarna beskriver också hur man kan vara intim på ett sexuellt plan men har svårare för att förhålla sig till sina och andras känslor. Några av deltagarna sätter porren i direkt relation till svårigheterna i att skapa och bibehålla närhet i en vanlig relation, porren blir en tröst som inte ställer några krav.

David berättar om en rädsla som gjorde det svårt för honom att ta kontakt med andra:

Egentligen bara eh, egentligen så bara vill ju jag också våga be om att få vara med helt enkelt men istället för att riskera för att bli utstött så sökte jag mig till en egen trygghet där jag kunde...

-Och just det att det inte är någon som kan säga nej...

-Ja, jag tror att det är viktigt, för det finns ingenting som jag har varit så rädd för som att be om saker och sen få... bli bortstött.

Thomas knyter an till sin barndom när han pratar om sina svårigheter att vara nära sin partner:

Ja där är mitt sexmissbruk en stor bov, min missbrukarpersonlighet skyr ju intimitet, jag vet inte ens om jag vet vad det är på riktigt liksom... Jag tror att jag den där gången när (...) jag tror att en del av mitt liv tog slut då. Den delen när jag kan ha nära...

-Att det fick så stora konsekvenser då...

-Jag tror att jag kan hitta, jag är skadad, jag kommer alltid vara skadad men jag tror att jag kan.

Han berättar också om sitt förhållande till en före detta partner:

Ja, man kan säga att det bekräftade ju kanske min grundläggande bild av världen att den är ond, den här kvinnan är inte bra, alltså ska jag vara tillsammans med henne för att det är ju så det är, det var ju ett förhållande som i någon mån motsvarade mitt ursprung, min ursprungsfamilj att jag sökte mig till det diametralt motsatta i mångt och mycket och tyckte olika om det mesta och min mamma var också aggressiv, den här kvinnan var ju i och för sig mycket mer än aggressiv och mycket mer öppen än min mamma var men det stämde in på något sätt...

För Navid har det varit svårt att ta hänsyn till både det sexuella och det emotionella i en relation samtidigt:

Det som hände var att det, för mig blev det en tvångsmässig handling att jag kunde liksom inte riktigt se, när jag var ihop med en tjej så kunde jag liksom enbart se det ur det sexuella perspektivet men samtidigt så fanns det en intimitet också som jag inte visste riktigt hur jag kunde förhålla mig till.

Och vidare:

Det är ju nu när jag har gått här som jag fått lära mig hur jag sätter gränser och tidigare har det varit samma sak i relationer, att om inte det har varit jag som har varit totalt gränslös mot en tjej, där jag liksom varit destruktiv i en relation så har det, så har jag hittat tjejer som har varit jättedestruktiva mot mig.

Erik har upplevt att han inledningsvis känner mycket i en relation men efterhand tappar lusten och drar sig undan:

Mm, det har påverkat relationer så att jag har sökt mig till datorn, pornografi och självsex hellre än intimitet i en relation efter en inledande fas med en enorm intimitet.

Och vidare:

Och det hindrar mig från att få liksom det långvariga i en relation jag skulle vilja ha. Men det som påverkar mig är att efter en sån här lång intensiv inledande fas så tappar jag mer intresset för särskilt det intima och det sexuella och söker mig hellre till datorn och kan bli lättirriterad när jag inte får göra det, när behoven i relationer eller kanske ta hand om barn pockar på uppmärksamheten så att jag inte får den tid jag känner att jag behöver.

Kalle beskriver hur han skäms för de utageranden han hållit på med och att detta gör att han inte vågar vara sig själv fullt ut i relationen:

Och i efterhand så kan jag ju se att det har ju förhindrat mig att verkligen våga vara sant intim eller att helt och hållet gå in i relationen, därför att det finns något som är så skamfyllt med mig som jag fortsätter att hålla på med liksom, så det har ju hela tiden varit en tickande

bomb liksom.

-Så att det är, om man nu kallar det för otrohet, med telefonlinjen och sånt, det har hela tiden funnits som ett hinder emellan på något sätt, att kunna bli...

-Ja, sen har inte det varit hela tiden, men det har ändå varit kanske, jag tror ju att det skapar en så pass stor skam att jag inte vågar och att man är rädd för att bli avslöjad då, då går jag inte in med hull och hår liksom. Med risken för att... loosa liksom.

### *Att leva med sin sjukdom*

Det gemensamma för samtliga deltagare är att de alla betraktar sitt tillstånd som en sjukdom och att de genomgår en behandling för den. Trots det befinner sig alla i olika stadier i behandlingen av sin sjukdom, några har precis börjat medan andra har kommit långt i processen och börjar se en väg tillbaka mot ett tillfrisknande. Samtliga benämner sin sjukdom som ett beroende eller ett missbruk och deras väg mot nykterhet kantas av abstinens, återfall samt stor vilja och ett idogt arbete för att förändra sin situation.

Kalle uttrycker en ambivalens över att nu gå i behandling med de konsekvenser det medför:

Jag tänkte på det igår, för igår på något sätt insåg jag att jag har varit avhållsam i fem månader från alla mina sexuella utageranden. Och igår insåg jag alltså som sagt att ”shit jag ska aldrig mer få den där kicken” och det var första gången som jag kände så här ‘faan... jag ska aldrig mer missbruka det här’, och det kändes, för mig just nu känns det så här, det är lite som en sorg liksom. För att det det har varit min kick i tjugo år liksom.

Och vidare:

Nu har jag ju börjat, för första gången i livet, för jag var avhållsam helt och hållet från sex i tre månader, och extremt abstinent liksom. Men... det finns inget självändamål i, enligt den här behandlingen till att man inte ska, om man är singel, överhuvudtaget ha självsex. Men det handlar om att hitta ett sunt sätt att ha det på.

Thomas förklarar hur sjukdomen alltid kommer att följa honom men att det finns sätt att lära sig att hantera sin situation:

Jag tror att jag kan hitta, jag är skadad, jag kommer alltid vara skadad men jag tror att jag kan. När jag har kommit längre i mitt tillfrisknande, när jag har liksom kopplat om de här



synapserna i hjärnan eller vad det handlar om så tror jag, när jag har avhållit mig från mitt missbrukarbeteende tillräckligt lång tid så tror jag att jag kan hitta någonting helt nytt som jag idag inte, inte har riktigt aning om vad det är men jag tror att det finns. Jag ser ju det på andra som kommit längre. Jag tror att jag, jag är helt säker på att om min partner vill så kommer vi två att ha en jättefin relation.

David berättar om hur hans nuvarande förhållande påverkas av tillfrisknandet:

Och det där har verkligen. Det har gått igenom i alla längre relationer sen dess så att... Nu är jag i en relation (...) och där jag brottas med de där känslorna i den här relationen också men vi har ju gått igenom liksom mitt tillfrisknande, men jag är ju på långa vägar liksom inte klar men jag har ju kommit en bra bit. Men vi har såhär jobbat med det här i två år och nu börjar det liksom kännas, nu känner jag ganska starkt att jag undrar om det verkligen är rätt och så på något sätt vet jag inte vad som är sjukdom och vad som är jag i de här viljorna.

### *Resultatsammanfattning*

Författarna har utifrån de samlade temana tagit del av en bred, intressant och komplex bild av hur ett porrmissbruk kan ta sig uttryck. Samtliga deltagare har en orsaksförklaring till varför de har hamnat i ett missbruk. Dessa förklaringar tar sitt avstamp i dysfunktionella relationer med föräldrar eller enstaka händelser som i sig beskrivs som trauman som banat väg för missbruket. Deltagarna nämner likheten med andra substansmissbruk, allt från det tvångsmässiga förhållningssättet, de ångestdämpande kortsiktiga vinsterna, hur det hela tiden krävs grövre stimuli för att motsvara den kontinuerligt ökade toleransnivån samt hur abstinensen gör sig tydligt påmind vid avhållsamhet. Flera funktioner av missbruket kan sägas vara meningsskapande för personen. Samtliga deltagare beskriver också klart positiva känslor under perioder av utageranden, att det är "såhär livet ska vara". Dessa perioder liknar dissociativa rus där tiden försvinner utan att de senare kan redogöra för hur det gått till och de fastnar i ett tillstånd där de nästan maniskt klickar bort det gamla för att ersätta det med något nytt som kan stimulera ytterligare. Själva jakten verkar på många sätt fylla en viktigare funktion än det faktiska pornografiska materialet. Pornografin används som en flykt från saker som är komplicerade i det övriga livet. Deltagarna använder det istället för att bidra till den intimitet som förväntas i en kärleksrelation. På så sätt får missbruket också tydliga konsekvenser för nära kärleksrelationer, vare sig det är dolt för partnern eller är medvetet av båda men ej uttalat i relationen. Deltagarna beskriver hur missbruket och konsekvenserna dels förstör sexliv och intimitet med partnern, dels hur lögn och en rädsla för att bli upptäckt påverkar relationen negativt. Ibland blir partnern den fiende som är det enda som står emellan personen och

möjligheten att få utagera. Klart är att det, de kortsiktiga positiva vinsterna till trots, följer med en enorm skam och ångest, som i vissa fall beskrivs med en känsla av alienation. Man känner sig knappt värdig att kallas för människa längre. Man anser sig vara sysselsatt med något så pass förbjudet och smutsigt att man inte längre ser sig fungera i samhället på samma sätt som andra människor gör. För flera av personerna har också det pornografiska material de sökt sig till med tiden blivit så pass grovt att det kan kategoriseras som illegalt eller klart normbrytande. Pornografi med inslag av våld, förnedring eller minderåriga spår på vetskapen att de är involverade i något som troligen skulle ses som mycket avskryvärt av personer i deras omgivning. På så sätt blir deltagarna ofta mycket ensamma i sitt missbruk där de hela tiden styrs av en rädsla för att bli upptäckta. De beskriver också en stor lättnad när de väl har blivit upptäckta och därefter kunnat söka hjälp.

## Diskussion

### *Resultatdiskussion*

*Tidiga erfarenheter påverkar deltagarna.* Samtliga deltagare lyfter fram någon form av otrygghet i barndomen som en förklarande orsak till varför de har fastnat i ett intensivt användande av pornografi. Deltagarna uppfattar det som att otryggheten i de flesta fall har sitt ursprung i en (eller två) föräldrar med egna personliga problem som på olika sätt har påverkat deltagarens utveckling negativt. Detta har format missbruket på så vis att deltagarna, när de först kommit i kontakt med pornografi och onani, upplevt en kraftig kick i form av ångestlindring och verklighetsflykt som snabbt blivit något som man använt för att lugna sig. Otryggheten i barndomen har för deltagarna tagit sig olika uttryck men något som går igen i vuxen ålder är upplevelser av att det är något fel på en, att man inte duger som man är och att man inte vågar tala om det med sina närstående. Sammantaget kännetecknas deltagarna av en låg självkänsla och en svårighet att kommunicera sina känslor till partners. I personlighetsdragen stämmer deltagarna väl in i de beskrivningar av vilka som blir porrmissbrukare som Cavaglioni (2009) och Young (2008) ger. Deltagarna lägger stor vikt vid hur de påverkats av otryggheten i barndomen och identifierar specifika situationer som de minns som särskilt laddade. I litteraturen nämns inte så mycket om uppväxtfaktorer som påverkande för missbruket men för deltagarna framstår upplevda trauman i barndomen som avgörande för problemen. Deltagarnas förståelse för sina problem går i mångt och mycket ut på att man dras till och upprepar dessa trauman som man varit med om i tidig ålder. Detta stämmer väl överens med Freuds teori om upprepningstvånget (McWilliams, 2000). Upplevelser av att inte duga som man är eller att det är något fel på en ses här som resultatet av trauma. Detta ger mening åt uttalanden om att man förtjänar att vara ihop med en människa som inte är god, att man triggas av det skitiga och skamfyllda i vissa sexuella situationer och att man väljer att göra saker

som man inte vill men känner sig skyldig till att utföra, som en plikt. Alternativt kan man se det som att man skäms för hur man är och försöker lindra dessa känslor genom att agera ut, såsom Gilliland et al. (2011) beskriver och som några av deltagarna antyder. Kanske är det inte enbart traumat i sig som är viktigt för deltagaren, utan också den möjlighet till förklaring som upplevelsen av ett tidigt trauma ger. Denna förståelse för problematiken lägger orsaken till missbruket utanför individen och är kanske därför mer gynnsam utifrån ett behandlingsperspektiv.

*Upplevelse av skam.* Samtliga deltagare nämner skam kopplat till flera olika områden som är relaterade till deras missbruk. Skammen angriper deras självkänsla och hur de uppfattar sitt eget personliga värde. Detta stämmer väl överens med de upplevelser av skam som Young (2008), Dryer och Lijtmaer (2007) och Cavaglioni (2009) beskriver. Deltagarna ger också exempel på hur skammen får dem att isolera sig och undvika vänskapsrelationer, men kanske tydligast märks det i relationen till deras partners. Flera beskriver en intensiv känsla av skam när de har andra relationer dolda för sina partners, oavsett om dessa relationer är med en fysisk person eller genom pornografi. Deltagarnas redogörelser om skammens roll i deras mående och syn på missbruket bekräftar delvis Gilliland et al. (2011) idéer om upplevd skam som prediktor för hypersexuellt beteende. För några har känslan av skam kommit först efter att de påbörjat en behandling och de beskriver hur de under tiden av utagerande har försökt värja sig mot känslan av att de gjort något fel. Vad gäller deras känsla av alienation så handlar det om ett isolerande, dels rent rumsligt när man sitter framför datorn i sin ensamhet, dels genom att isolera tankar från känslor under utagerandet. Genom att helt hänga sig åt det pornografiska materialet lyckas man under utagerandet bli fri från skammen. Skammen visar sig dock komma i efterhand och på lång sikt resulterar det i upplevelsen av att inte vara en människa som alla andra. Man kan anta att samhällets föreställningar om missbruk av porr, särskilt om den innehåller minderåriga, våld och förnedring ger en tydlig signal om att det inte finns utrymme för att dela med sig av sin skam och ångest eller att söka hjälp. Skammen hanteras ensam framför datorn och verksamheten kantas av ständiga försök att mörklägga sitt beteende för sin omgivning, vilket i sin tur föder mer skam.

*Missbruket påverkar närhet och distans.* Porrkonsumtionen är något som deltagarna dolt för sin omgivning och att berätta om det för sin partner verkar inte ha varit något alternativ. Några av deltagarna nämner skammen för sitt agerande som orsaken till att man inte kan berätta om det, men denna förklaring verkar bara stämma till viss del, då flera av deltagarna också beskriver hur de kan känna ett berättigande till att agera ut. Cavaglioni och Rashty (2010) visar i en studie hur kvinnliga partners till porrmissbrukare upplever hur deras partners utagerande påverkar relationen. Kvinnornas berättelser bekräftar på ett intressant vis den bild som deltagarna i denna studie ger. Författarna upplever det som att det funnits både en oförmåga och en ovilja till att berätta om sina problem. I såväl de fall där deltagare har berättat om sitt missbruk eller blivit påkomna av sina

partners, som i de fall där partnern har varit ovetande, har deltagarna varit medvetna om att deras agerande är negativt för förhållandet. Sett till deltagarnas uppväxt i otrygga familjemiljöer där barnets behov inte varit i centrum och dess känslor inte hanterats på ett bekräftande vis, kan de sätt som deltagarna i vuxen ålder hanterar känslor och relationer förstås som en modell som internaliserats tidigt. Detta skulle kunna förklara varför det varit mer eller mindre givet för deltagarna att inte berätta om sina problem. Den otrygga uppväxten, det dysfunktionella relaterandet i nära relationer och det missbruk som deltagarna lider av ger sammantaget bilden att deltagarna är rädda för sann närhet i relationer. Flera av deltagarna ger uttryck för att porr och sexchattande är behagligt i jämförelse med verkliga kärleksrelationer eftersom det är så kravlöst, vilket också är faktorer som lyfts fram i litteraturen på området (Cavaglioni, 2009; Young, 2008). I en verklig relation måste man anpassa sig till den andra och ge och ta i form av krav och behov. En väsentlig del av relationen bygger på verklig känslomässig intimitet, och detta framstår som ett grundläggande problem för deltagarna. Porrmissbruket blir en ersättning för den närhet man inte känner att man förtjänar eller tror att man kan få i riktiga relationer. Deltagarna är medvetna om att porr, sexuella utageranden eller ständigt nya relationer inte kan ersätta den närhet som en varaktig relation kan innebära. Rädslan för att inte duga som man är i kombination med förstärkningen som missbruket ger är dock så stark att det blir svårt att bryta mönstret.

*Jakten efter något mer.* Ett centralt ämne deltagarna uppmärksammar är hur det krävs en progrediering av materialet de tittar på för att fortsätta vara upphetsad. Litteraturen på området (Griffiths, 2001; Stein et al., 2001; Cavaglioni, 2009) tar upp denna del av problematiken men lägger inte så stor vikt vid den. I denna studie är denna utveckling mer framträdande och verkar fungera både kortsiktigt och långsiktigt. Kortsiktigt beskriver majoriteten av deltagarna hur materialets essens verkar vara underordnat den jakt som krävs för att nå det fullkomliga pornografiska stimuli, det enda som är värt att få utlösning till. Man lägger lite värde vid att ta del av den specifika bilden eller filmen, den förlorar mycket snabbt sitt nyhetsvärde. Den snabba avverkningen av upphetsande upplevelser framför det pornografiska materialet verkar också syfta till att rent fysiskt lyckas hålla kvar vid sin erektion. Den dissociativa upplevelse flera ger uttryck för verkar vara tätt knuten till jakten. När utlösningen väl kommer beskrivs en utmattning och en mycket ambivalent känsla till den period som föregått, vart tog egentligen tiden vägen? Långsiktigt beskriver samtliga en progrediering där deras föremål för upphetsning byter fokus över tid. På olika sätt kan alla sägas söka sig till grövre alternativt mer normbrytande pornografiskt material i den meningen att den pornografi som krävs för upphetsning innehåller faktiskt minderåriga, tjejer och killar som ser mycket unga ut. Deltagarna dras också till material med regisserade våldtäkter samt olika varianter där det finns en tydligt sned maktfördelning mellan de medverkande och där vålds- och förnedringsinslag ingår. I detta avseende kan man verkligen tala om just ett missbruk då förloppet

liknar det man ser inom substansmissbruk. Deltagarna söker sig mot extremer vilket motsvarar den höjning av toleransnivån man ser hos missbrukare. En av deltagarna beskriver hur han först blivit äcklad när han av en slump fått se minderåriga utnyttjas och som en reaktion mot vad han sett anmält barnpornografiska bilder. Efter ytterligare exponering beskriver han det dock som att det plötsligt tvärvände och han istället började upphetsas av materialet och att det i fortsättningen blev en typ av material som han sökte sig till. Flera av de övriga som nämner vålds- och förnedringsinslag i det material de upphetsas av nämner också att om andra personer hade fått se materialet så hade de uppfattat det som sjukt och blivit äcklade. På så sätt är de medvetna om att de är engagerade i något som vanligtvis tillskrivs sjuka personer. För flera verkar också progressionen synas i de sexuella relationer de har med andra personer. De deltagare som haft dylika relationer vittnar om våldsinslag, tillfälliga sexuella möten med personer de egentligen äcklas av samt mer riskabla otrohetsaffärer som försöks döljas för partnern. De beskriver hur traditionella sexuella aktiviteter har blivit tråkiga och inte ger samma upphetsning. Dessa resultat ligger i linje med vad Svedin et al. (2010) visade i sin studie där en stor andel av högkonsumenterna av porr sade sig bli inspirerade att själva vilja utföra samma handlingar som i den pornografi de sett. Tätt knutet till detta vittnar tre av deltagarna tydligt om hur det finns något njutningsfullt i att vara engagerad i något smutsigt och förbjudet. Känslan av skam verkar där vara kopplad till en ökad sexuell upplevelse. På så sätt tycks själva progredieringen bestå dels i en avtrubning och en ökad toleransnivå för att nå upphetsning, dels i att det förbjudna blivit extra njutningsfullt. Kanske kan man även relatera den känslan till den upplevda alienation som deltagarna berättar om. Det finns en ambivalens till att befinna sig ensam i pornografins utkanter, en skamfylld känsla av utanförskap men också en lockande, njutningsfull upplevelse av att i hemlighet göra något som ingen vet om.

*Vad är det som lockar?* Deltagarna berättar i intervjuerna om saker de upplever som positiva i deras konsumtion av porr. Här har man kunnat få utlopp för drifter som man inte känt att man kunna uttrycka annars och dessutom funnit något som gör att man kan glömma det jobbiga och ohanterliga i vardagen och istället slippa känna och tänka för en stund. Genom att helt hänge sig åt pornografi kopplar deltagaren bort omvärlden och sig själv. Detta kan pågå i timmar och blir på så sätt starkt förknippat med att inte må dåligt. Vidare beskriver deltagarna indirekt en känsla av kontroll i samband med utageranden. Exempel på detta är upplevelsen av att andra inte vet vad man håller på med i hemlighet, att man tycker sig erövra och förtjäna attraktiva personer i pornografin som man inte kan få i det verkliga livet, eller att man ensam framför datorn inte riskerar att utsättas för andras kritik och avvisande. Ett problem kan vara att denna metod för ångestlindring varit alldeles för effektiv för deltagarna. Från att ha varit något som gett ett eget utrymme där man kan vara förhållandevis fri har porren efterhand blivit något som isolerar deltagaren ifrån andra och förstör önskan och förmågan till verkliga relationer.

*Att leva med sjukdomen.* Deltagarnas beskrivningar av hur det är att tillfriskna från ett porr- och sexmissbruk påminner i stora drag om det som kännetecknar substansmissbruk med ambivalens, återfall, och motstånd mot förändring. Deltagarnas tankar om att leva med sjukdomen kretsar också mycket kring hur man skall kunna förhålla sig till sex och porr på ett sunt vis, och inte minst om hur man skall klara sig utan den bekräftelse och snabba tillfredsställelse som man vant sig vid att få. Här handlar det om att ge upp de positiva upplevelser som deltagarna ändå har fått till följd av sitt missbruk. Att försaka kortsiktiga vinster för att i längden kunna må bättre handlar mycket om att ta ansvar för sitt liv och sina nära relationer och detta ger deltagarna också uttryck för på olika vis. En av deltagarna beskriver hur han först efter påbörjad behandling inser att han måste utvärdera sin nuvarande relation och ta ansvar för sin egen roll i den. En annan uttrycker hopp om framtiden bara han och hans partner kan vara ärliga mot varandra och klara av det här tillsammans. Just att ta ansvar är centralt för flera av deltagarna i tillfrisknandeprocessen. Deltagarna uttrycker ambivalens kring sitt tillfrisknande på grund av de konsekvenser som nu följer. En av deltagarna känner sorg över att han aldrig mer skall få den sexuella kick han levt på i tjugo år.

### *Metoddiskussion*

*Vad är pornografi?* Deltagarna i denna studie gav en komplex och nyanserad bild av vad som för dem var liktydigt med porr. Samtliga deltagare använde sig av bilder och filmer i sitt missbruk, men talade också om andra varianter som gav dem liknande upphetsning. De talar om erotiska noveller och böcker med pornografisk text. En av deltagarna pratar om en telefonlinje där man kan samtala med okända personer om sex i upphetsningssyfte. Deltagarna nämner också hur de sexchattar med okända personer och hur webcamsex kan stå för en stor del av deras utagerande. Webcamsex används dels genom att titta på hur någon annan i realtid exponerar sig, dels interaktivt genom att själv samtidigt visa upp sig. Det finns alltså interaktiva möten med personer, men utan att det sker i någon fysisk bemärkelse, som också värderas som pornografi. Sammantaget överensstämmer dessa former av porr och upphetsningsmedel väl med dem som beskrivs av Young (2008), Cavaglioni (2009) och Griffiths (2001). I analogi med detta används också deltagarnas olika varianter av upphetsningsmedel i den här studien gemensamt under begreppet "pornografi".

*Porrmissbruk i förhållande till sex- och relationsmissbruk.* Deltagarna i denna studie har olika förhållningssätt till fysiska sexuella relationer med andra personer. För majoriteten har ett sex- och relationsmissbruk löpt parallellt med missbruket av pornografi. Detta är enligt den teori som finns på området inte ovanligt. Young (2008) lyfter exempelvis fram tillfrisknande sexmissbrukare som en av riskgrupperna för att utveckla ett porrmissbruk, tanken är att missbrukaren istället för att sluta missbruka förflyttar sitt fokus till ett mindre laddat område. För en av deltagarna har sex och relationer varit det primära missbruket medan pornografi fungerat som substitut mellan perioder av

sexuella möten med andra personer. För tre av dem har pornografi varit den klart mest betydande delen av deras missbruk men tydligt är att det inte går att göra en skarp gränsdragning mellan de olika missbruken då de på många sätt samverkar och påverkar varandra, Griffiths (2001) redogör exempelvis för hur ett porrmissbruk kan utvecklas till ett sexmissbruk efterhand. Författarna har i största möjliga mån försökt att avgränsa denna uppsats till att fokusera på pornografi men har i vissa avsnitt låtit redovisa exempel och förklaringar från andra typer av näraliggande missbruk då de ansetts berika förståelsen för ett porrmissbruk.

*Deltagare.* Rekryteringen till studien gjordes med en bred ansats där resultatet blev fem personer som själva definierar sig som porrmissbrukare. Fyra av de fem är hemmahörande hos samma behandlingsenhet och den femte går i en självhjälpgrupp. Samtliga som anmälde intresse för att delta inkluderades i studien och de som anmälde sitt intresse gjorde det efter att ha fått information om studien från sina behandlare eller från andra deltagare som valt att delta. Samtliga deltagare gick vid tiden för intervjuerna i behandling för sitt missbruk, vilket sannolikt påverkar vilken bild av sitt missbruk de ger. Deltagarna använde under intervjuerna många uttryck som ingår i behandlingsenhetens terminologi men som i vardagligt tal får anses ovanliga. Dessa kunde till exempel vara ”självsex”, ”utagerande” och ”trigger”. Detta tillsammans med den höga överensstämmelsen i uttryck mellan de olika deltagarna ger intrycket att det är under behandlingen som deltagarna fått ord för de problem som de upplever och att detta påverkat deras förståelse för sig själva och sina problem. Deltagarna ger även delvis samstämmiga orsaksförklaringar till varför de hamnat i sin situation. Kanske kan det också vara ett resultat av vilket fokus behandlingsenheten har när de arbetar med deltagarna. Man kan anta att resultatet skulle kunna ha blivit annorlunda om studien blandats upp med personer som inte påbörjat någon behandling. En svaghet med studien är att alla deltagare är män. Det hade varit mycket intressant att få ta del av kvinnliga porrmissbrukares berättelser som en del av studien för att ytterligare nyansera bilden av missbruket, men tyvärr var det inga kvinnor som anmälde intresse.

*Kvalitativ intervju.* Metoden som har använts för att ta del av deltagarnas värld är på många sätt en subjektiv metod som lämnar analysen till forskarens kunskaper och omdöme. Under intervjuerna görs kontinuerligt en tolkning av deltagarens utsaga, av dennes minspel, kroppsspråk och känsloläge som på olika vis påverkar fortsättningen av intervjun (Kvale, 2009). Här spelar också samspelet och den allians som byggs mellan intervjuaren och deltagaren stor roll för resultatet. Mellan intervjuerna kan fokus komma att ändras beroende på vad som framkommit i tidigare intervjuer, man kan därför anta att annorlunda ordning på intervjuerna hade gett författarna delvis andra teman att fokusera på. När det gäller efterarbetet kan det transkriberade materialet sägas vara en tolkning då det som uppfattas när författarna lyssnar på en intervju inte nödvändigtvis är detsamma som det som deltagarna menat. Nyanser som ironi, kroppsspråk, motsägelsefulla

budskap och dubbeltydigheter riskerar alla i varierande grad att gå förlorade i efterarbetet. En nackdel med att transkribera varandras intervjuer kan vara att man kan tolka ord och uttryck på olika vis, eller helt enkelt höra fel då man lyssnar till andra personers samtal. Dessa möjliga felkällor vägs dock upp av att den som transkriberar intervjun får möjlighet att i detalj sätta sig in i intervjun och dess sammanhang på ett vis som en vanlig genomlyssning eller läsning inte erbjuder.

*IPA.* I analysarbetet har författarna tillsammans identifierat olika teman och kategoriserat intervjuernas olika stycken till dessa olika teman. I de flesta delar av resultatet har författarna varit överens om hur man skall kategorisera ett citat eller ett större stycke, men i vissa fall har kategoriseringen inte varit lika självklar och resultaten är därför i dessa sammanhang kompromisser. Som tidigare nämnts är analysarbetet av subjektiv natur när IPA är metoden som används. Detta är dock inte att anse som en svaghet, utan snarare som i sin ordning då metoden syftar till att avtäcka det subjektiva meningsskapandet hos både deltagaren och forskaren. IPA används vanligtvis i studier med deltagare som utvalts på grund av sin koppling till ett visst fenomen som önskas undersökas. Gruppen blir därför homogen och kan inte sägas vara representativ för människor utanför det specifika sammanhanget (Willig, 2008).

*Etiska ställningstaganden.* Ämnet som avhandlas i denna studie är av sådan karaktär att det ställer krav på flera etiska ställningstaganden från författarnas sida. För det första gäller det deltagarnas anonymitet och hur den garanteras. Samtliga deltagares namn har fingerats och ålder, sysselsättning, och civilstånd har beskrivits, men på ett sådant allmänt vis att man inte kan koppla dessa egenskaper till en och samma person. Författarna har också behövt ta ställning till de berättelser som man fått ta del av och som i vissa fall har varit beskrivningar av brottsliga handlingar, såsom konsumtion av barn- och våldspornografi. I egenskap av psykologstudenter har författarna ett dubbelt ansvar, dels gentemot de personer som deltar i studien och dels gentemot personer som figurerar i deltagarnas berättelser och som man misstänker riskerar fara illa, i synnerhet barn. I den aktuella studien har beskrivningarna varit av sådan allmän art att det inte gått att avgöra när de brottsliga handlingarna ägt rum eller vem som utsatts för dem. Författarna har också konsekvent valt att inte fråga vidare kring de områden som berör olagliga handlingar, för att undvika att hamna i en rollkonflikt. Sammantaget har författarna gjort bedömningen att man inte har underlag för att gå vidare med den information man fått av deltagarna. I samråd med uppsatshandledaren har författarna beslutat att inkludera dessa beskrivningar i uppsatsen då de bedöms som intressanta och relevanta resultat. Informationsvärdet bedöms överstiga riskerna för deltagarna då deltagarnas identitet anses väl skyddad.

*Författarnas påverkan.* Det går inte heller att bortse från den påverkan på resultatet som författarna har haft med avseende på maktasymetri. I egenskap av författare av en examensuppsats och med speciellt intresse och kunskaper för att förstå människor uppfattar författarna att deltagarna



överlag upplevde det som något positivt att få berätta sin historia och förmedla den mening som de själva tillskriver sitt missbruk. Med detta sagt kan det också vara så att deltagarna lagt band på sig och censurerat sig själva i en del situationer då de kanske inte kunnat lita på författarna, som de bara träffar vid ett tillfälle, på samma vis som på de terapeuter som de träffar regelbundet. Den semistrukturerade intervjun ökar tillgången till den intervjuades värld i jämförelse med ett frågeformulär eller en surveyundersökning. Samtidigt måste man vara medveten om att den input författarna ger påverkar intervjuens riktning.

### *Slutsatser*

Samtliga deltagare lyfter fram någon form av otrygghet i barndomen som en förklarande orsak till varför de har fastnat i ett intensivt användande av pornografi. Samtliga deltagare nämner också skam kopplat till flera olika områden som är relaterade till deras missbruk. Porrkonsumtionen är något som deltagarna dolt för sin omgivning och att berätta om det för sin partner verkar inte ha varit något alternativ. Porrmissbruket blir för deltagarna en ersättning för den närhet man inte känner att man förtjänar eller tror att man kan få i riktiga relationer. Ett centralt ämne deltagarna uppmärksammar är hur det krävs en progrediering av materialet de tittar på för att fortsätta vara upphetsad. Kortsiktigt beskriver majoriteten av deltagarna hur materialets essens verkar vara underordnat den jakt som krävs för att nå det fullkomliga pornografiska stimulit. Genom att helt hänge sig åt pornografi kopplar deltagaren bort omvärlden och sig själv. Detta kan pågå i timmar och blir på så sätt starkt förknippat med att inte må dåligt. Deltagarnas beskrivningar av hur det är att tillfriskna från ett porrmissbruk påminner i stora drag om det som kännetecknar substansmissbruk med ambivalens, återfall, och motstånd mot förändring. Deltagarna uttrycker ambivalens kring sitt tillfrisknande på grund av de konsekvenser det får för deras liv i form av minskad kortsiktig tillfredsställelse.

### *Vidare forskning*

Porrmissbruk kan inte sägas vara ett inom vetenskapen vedertaget begrepp, men som visats i denna studie finns det människor som ser sig själva som porrmissbrukare och som lider mycket på grund av sitt missbruk. Problemen är nära förknippade med sexmissbruk eller den diagnos som eventuellt kommer att inkluderas i DSM-V (<http://www.dsm5.org>), hypersexuell störning. Huruvida problemen skall klassificeras som ett missbruk eller en störning kan diskuteras men faktum är att fler studier skulle behövas för att vidare studera etiologi, förekomst och subjektiva upplevelser av problemen då de utgör ett reellt lidande. Författarna anser att särskilt intressanta resultat att studera vidare till exempel är den jakt på nya stimuli som för deltagarna verkar vara mer av mål än medel. Detta säger något om missbrukets karaktär, att det är flykten från problem och jobbiga känslor snarare än det pornografiska material som man kollar på som är det

centrala. Här kan man tänka sig att kunskap från traditionell missbruksforskning kan bidra till intressanta studier i framtiden. Även den dissociationslika upplevelse av hur tiden rusar förbi samt den utveckling som beskrivs där man går mot grövre och grövre material för att uppnå upphetsningseffekt vore intressant att studera närmre, kanske särskilt då resultaten i uppsatsen visar på en allvarlig förgrövning av stimuli, till och med över gränsen för vad som är lagligt, vilket ställer frågor om hur den empatiska förmågan påverkas hos missbrukaren. Författarna är medvetna om att möjligheterna att generalisera studiens resultat är begränsade, huvudsakligen på grund av det låga antalet deltagare. Däremot kan resultaten ses som intressanta och som en inspiration för andra att fortsätta söka klarhet i ett ämne som fortfarande är förhållandevis outforskat och som alldeles säkert inte kommer att tappa sin relevans de kommande åren.

## Referenser

- American Psychiatric Association. (2002). *Mini-d IV diagnostiska kriterier enligt Dsm-iv-tr*. Danderyd: Pilgrim Press.
- Attwood, F. (2005). What do people do with porn? Qualitative research into the consumption, use and experience of pornography and other sexually explicit media. *Sexuality & Culture* 9(2), 65-86.
- Brand, M., Laier, C., Pawlikowski, M., Schächtle, U., Schöler, T., & Altatötter-Gleich, C. (2011) Watching pornographic pictures on the internet: Role of sexual arousal ratings and psychology-psychiatric symptoms for using internet sex sites excessively. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 14(6), 371-377
- Cavaglioni, G., (2009). Cyber-porn dependence: Voices of distress in an Italian internet self-help community. *International Journal of Mental Health Addiction* 7(2), 295-310.
- Cavaglioni, G., & Rashty, E. (2010). Narratives of suffering among Italian female partners of cybersex and cyberporn dependents. *Sexual addiction and compulsivity* 17(4), 270-287.
- Cooper, A. (1998). Sexuality and the internet: surfing into the new millennium. *CyberPsychology & Behavior* 1(2), 187-193.
- Dryer, J. A., & Lijtmaer, R. M. (2007). Cyber-sex as a twilight between virtual reality and virtual fantasy: creative play space or destructive addiction? *Psychoanalytic Review* 94(1), 39-61
- DSM-5. Hämtat 2012-12-12 från dsm: <http://www.dsm5.org/Pages/Default.aspx>.
- Gilliland, R., South, M., Carpenter, B. N., & Hardy, S. A. (2011). The roles of shame and guilt in hypersexual behaviour. *Sexual Addiction & Compulsivity* 18(1), 12-29.
- Green, B. A., Carnes, S., Carnes, P. J., & Weinman, E. (2012). Cybersex addiction patterns in a clinical sample of homosexual, heterosexual and bisexual men and women. *Sexual Addiction & Compulsivity* 19(1-2), 77-98.
- Griffiths, M. (2001). Sex on the internet: Implications and observations for internet sex addiction. *The Journal of Sex Research* 38(4), 333-342.
- King, S. A. (1999). Internet gambling and pornography: illustrative examples of the psychological consequences of communication anarchy. *CyberPsychology & Behaviour* 2(3), 175-193.
- Kvale, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun* (2a. uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Levin, M. E., Lillis, J., & Hayes, S. C. (2012). When is online pornography viewing problematic among college males? Examining the moderating role of experiential avoidance. *Sexual Addiction & Compulsivity* 19(3), 168-180.
- Löfgren-Mårtenson, L., & Månsson, S-A. (2009). Lust, love, and life: a qualitative study of Swedish adolescents perceptions and experiences with pornography. *Journal of Sex Research* 46(6),

1-12.

- Maltz, W. (2009). Out of the shadows. *Psychotherapy Networker* 33(6), 26-58
- McWilliams, N. (2000). *Psykoanalytisk diagnostik: att förstå personlighetsstruktur*. (5e. uppl). Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Owens, E. W., Behun, R. J., Manning, J. C., & Reid, R. C. (2012). The impact of internet pornography on adolescents: a review of the research. *Sexual Addiction & Compulsivity* 19(1-2), 99-122.
- Rydberg, K. & Sundby, E. (2012). *Det är inte kärlek – när sex blir en drog*. Stockholm: Norstedts.
- Sabina, C., Wolak, J., & Finkelhor, D. (2008). The nature and dynamics of Internet pornography exposure for youth. *CyberPsychology & Behavior* 11(6), 691–693.
- Stein, D. J., Donald W. Black, D. W., Shapira, N. A., & Spitzer, R. L. (2001). Hypersexual disorder and preoccupation with internet pornography. *American Journal of Psychiatry* 158(10), 1590-1594.
- Svedin, C. G., Åkerman, I., & Priebe, G. (2010). Frequent users of pornography. A population based epidemiological study of Swedish male adolescents. *Journal of Adolescence* 34(4), 779-788.
- Svenska Akademien. (2006). *Svenska Akademiens ordlista över svenska språket*, (13. uppl). Stockholm: Svenska Akademien
- Tomkins, S. (1981). The quest for primary motives: Biography and autobiography of an idea. *Journal of Personality and Social Psychology* 41(2), 306-329
- Twohig, M. P., Crosby, J. M., & Cox, J. M. (2009). Viewing internet pornography: for whom is it problematic: how, and why? *Sexual Addiction and Compulsivity* 16(4), 253-266.
- Willig, C. (2008). *Introducing qualitative research in psychology: adventures in theory and method*. Buckingham: Open University Press.
- Ybarra, M., & Mitchell, K. (2005). Exposure to Internet pornography among children and adolescents: a national survey. *CyberPsychology & Behavior* 8(5), 473–486
- Young, K. S. (2008). Internet sex addiction: risk factors, stages of development and treatment. *American Behavioural Scientist* 52(28), 21-37.
- Övreeide, H. (2003). *Yrkesetik i psykologiskt arbete*. Lund: Studentlitteratur.

## Bilaga A

### Intervjuguide

Finns det något positivt med att titta på porr? Vad är det som är positivt?

Hur mår du när du gör det?

Psykosociala konsekvenser?

Intrapsykiska konsekvenser?

Hur mår du när du ej ägnar dig åt pornografi?

När gör du det (porrsurfar)? Vad får dig att bli sugen? Att börja surfa?

Vad tänker du på under tiden? Före/efter?

Hur länge brukar du sitta? Tar det mycket tid?

Hur ofta?

När övergick det i ett problem? När blev det ett problem?

Hur ser problemen ut?

Konsekvenser för arbete och fritid?

Hur påverkar det nära relationer? Konsekvenser?

Hur reagerar omgivning?

Hur startade allting?

Vad kan det finnas för orsaker som orsakade missbruket?

Föräldrar och uppväxt, vilken roll spelar det?

## Bilaga B



LUNDS  
UNIVERSITET

*Institutionen för psykologi  
Psykologprogrammet*

Hej!

Vi är två studenter som läser termin 10 på Psykologprogrammet vid Lunds Universitet. Som en del i vår utbildning skriver vi just nu vårt examensarbete och som ämne för detta har vi valt porrmissbruk.

I Sverige finns det inte så mycket forskning på området så vi tycker att det både är viktigt och intressant att skriva om ämnet. Vår förhoppning är att vi, förutom att öka vår egen kunskap och förståelse om porrmissbruk, även skall kunna bidra till att öka förståelsen i stort för fenomenet. Arbetet tänker vi basera på ett antal djupintervjuer som vi börjat med nu under våren och sommaren. Som det ser ut nu behöver vi några intervjupersoner till för att nå en tillräcklig bredd i underlaget, därför har vi planerat att komma upp till \*\*\*\*\* i \*\*\*\*\* och presentera vårt arbete för de som är intresserade.

Intervjuerna genomförs en och en, och tar runt en timme. Intervjuerna genomförs i \*\*\*\*\* lokaler. Som alltid när det gäller forskningsarbete är allt deltagande helt frivilligt och den eller de som väljer att delta kan när som helst bestämma sig för att avsluta.

Som psykologstudenter omfattas vi av tystnadsplikt och kommer inte diskutera intervjuernas innehåll annat än med vår handledare. I det färdiga arbetet kommer alla deltagare vara avidentifierade.

Känner du dig intresserad av att delta? Då är du välkommen att maila oss på [psykologuppsatsen@gmail.com](mailto:psykologuppsatsen@gmail.com), att prata med din behandlare på \*\*\*\*\*, eller att ta kontakt med någon av oss i samband med att vi presenterar vår studie på \*\*\*\*\*.

Har du några frågor eller undringar är du självklart välkommen att maila oss på samma adress!

Med vänlig hälsning

Daniel Broman och Mats Hägerklint