

Een uitgave van:

Seksverslaving

Titel : Seksverslaving

Uitgave : Different

Pastorale hulpverlening rond seksuele identiteit

Marnixstraat 344

1016 XV AMSTERDAM

tel: (020) 6256797

fax: (020) 6221386

website: www.different.nl

Auteurs : medewerkers Different

© Stichting Tot Heil des Volks

Niets van deze uitgave mag worden openbaar gemaakt en/of veelevoudigd door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteursrechthebbende en de uitgever.

Different maakt deel uit van Stichting Tot Heil des Volks

Inleiding

Wim is verslaafd aan seks. Het begon allemaal jaren geleden, op de middelbare school, toen hij klasgenoten hoorde praten over zelfbevrediging. Uit nieuwsgierigheid ging Wim zelf op onderzoek uit. Al snel ontdekte hij dat het een lekker en opwindend gevoel gaf. Hij ontdekte ook dat hij zich op de momenten dat hij zichzelf bevredigde, niet zo eenzaam voelde. Achteraf voelde hij zich soms leeg, maar dat woog niet op tegen het genot op het moment zelf. Dus wende Wim er aan om zichzelf te troosten op momenten van eenzaamheid. In het begin gebeurde dat een paar keer per week, later dagelijks, en inmiddels komt het voor dat Wim zichzelf meerdere malen per dag bevredigt. Om opgewonden te raken maakt hij gebruik van seksboekjes, video's, of hij zoekt zijn heil op Internet. Als deze middelen niet binnen handbereik zijn, fantaseert Wim over beelden die in zijn geheugen zijn opgeslagen. In de loop der jaren is Wim verslaafd geraakt aan het prettige gevoel. Dat is een probleem, want om dat prettige gevoel te krijgen, moet hij eerst opgewonden raken. Voor deze opwindend is hij afhankelijk van middelen die in strijd zijn met zijn christelijke normen. Hierdoor voelt Wim zich schuldig. Vaak voelt hij zich slecht en vies. Het is net of hij steeds in een kringetje draait: Wim voelt zich slecht vanwege zijn seksuele gedrag, en heeft seks nodig om het gevoel de baas te kunnen. Tot nu toe heeft Wim zijn probleem geheim kunnen houden. Diep in zijn hart zou hij er over willen praten, maar tegelijkertijd schaamt hij zich. "Als ze erachter komen waar ik mee bezig ben, hoeven ze me helemaal niet meer..."

Er zijn veel mensen die, net zoals Wim, seksverslaafd zijn.

Zowel mannen als vrouwen kunnen verslaafd raken aan seks. Een seksverslaving kan zich op verschillende manieren uiten. Er is een onderscheid dat in ieder geval gemaakt kan worden. Een seksverslaving kan *persoonlijk* zijn. Bij een persoonlijke seksverslaving gebruikt de verslaafde andere mensen om aan de behoefte aan seks te bevredigen. Daarnaast is er *onpersoonlijke* seksverslaving. Bij een onpersoonlijke seksverslaving is sprake van gebruik van objecten (dingen) en zelfbevrediging. Bij beide vormen van seksverslaving spelen de volgende factoren een rol:

1. Een seksverslaafde heeft nooit geleerd om op een goede manier met seks om te gaan. Een seksverslaafde weet veel van seks, maar heeft weinig besef van wat seksualiteit nog meer inhoudt.
2. De meeste seksverslaafden gebruiken seks om spanning af te reageren, of om emoties te verdoven. Deze mensen hebben nooit geleerd om op een goede manier met spanning en emoties om te gaan.

Wim heeft een paar keer geprobeerd te stoppen met zijn seksverslaving. Hij nam zich dan voor om niet meer toe te geven aan de verleidingen. Hij probeerde dat door veel te bidden, en door 'sterk te geloven.' Soms lukte dit een week, soms een paar dagen. Het is nooit echt gelukt, waardoor Wim zich uiteindelijk alleen maar slechter is gaan voelen.

Wat deed Wim verkeerd? Was zijn geloof niet goed, of had hij nog meer moeten bidden? Waarschijnlijk is het geen van beide. Het probleem was dat Wim zich alleen concentreerde op de buitenkant. Hij wilde stoppen met gedrag, in zijn geval seksboekjes lezen en kijken naar seksvideo's. Hij had niet door dat dit gedrag maar het topje van de ijsberg was. Onder de oppervlakte speelden de problemen die eerder genoemd zijn. Het seksuele gedrag is een symptoom hiervan.

Er is overigens nog iets wat het voor Wim moeilijk maakt om te stoppen met zijn gedrag: zijn lichaam is gewend geraakt aan seks. Voor en tijdens een orgasme, spelen zich chemische processen af in de hersenen, waarbij het lichaam bepaalde stoffen produceert (adrenaline en dopamine). Wanneer Wim probeert te stoppen met zijn seksueel gedrag, zal zijn lichaam een tijdlang om deze stoffen blijven vragen.

Ditzelfde kan gebeuren bij mensen die veel en intensief sporten. Door het sporten maakt het lichaam dopamine aan. Hierdoor is het sporten voor sommige mensen verslavend geworden. Wanneer zij plotseling stoppen met sporten, krijgen ze afkickverschijnselen. Bij seksverslaafden komt dopamine vrij op het moment dat er een orgasme is. Overigens is de spanning die voorafgaat aan de ontlading, soms net zo verslavend als de seks zelf. Het volgende voorbeeld geeft aan hoe dit kan werken.

Kees is seksverslaafd. Ongeveer twee keer per maand gaat hij naar een prostituee. Achteraf voelt hij zich daar schuldig over, en steeds neemt hij zich voor 'dat het nu echt de laatste keer was'. In zijn verslaving laat Kees steeds dezelfde patronen zien. Meestal sluipt de gedachte aan seks binnen als hij hoort dat hij voor zaken de stad uit moet. Kees gaat nooit vreemd als hij met een collega op zakenreis is. Daarom begint het spel op het moment dat de zakenreis geregeld moet worden. Als hij de kans krijgt, regelt Kees het zo, dat zijn collega al afspraken heeft op het moment dat hij zelf op zakenreis moet. Hierdoor kan Kees alleen op pad. Vervolgens kijkt hij waar hij naartoe moet: is er een gelegenheid om naar een prostituee te gaan, of zal hij een omweg moeten maken? Is er tussen twee afspraken door voldoende gelegenheid? Het lijkt alsof Kees druk is met het organiseren van zijn zakenreis, maar in werkelijkheid wordt Kees door één ding in beslag genomen: de gedachte aan seks. De spanning loopt op, en een tijd lang leeft hij in een soort roes. Als dan het moment komt dat hij bij een prostituee op de stoep staat, kan hij in theorie nog kiezen: 'Doe ik dit wel of doe ik dit niet...?' Soms komt bij Kees de gedachte op dat hij dit eigenlijk niet wil. In de praktijk blijkt het dan vaak niet meer mogelijk om 'nee' te zeggen. Kees had veel eerder 'nee' moeten zeggen, op het moment dat de gedachte voor het eerst bij hem naar binnensloep. In zijn geval was dat het moment dat hij zijn zakenreis zo organiseerde, dat hij alleen kon gaan. Dit soort vaste patronen die vooraf gaan aan een seksuele misstap, worden rituelen genoemd. Wanneer een ritueel eenmaal gestart is, wordt de kans om 'nee' te zeggen kleiner bij iedere handeling die onderdeel is van het ritueel.

Zoals al gezegd is, draaien mensen met een seksverslaving vaak rond in een vicieuze cirkel. In de tekening hierboven is dit in beeld gebracht.

In de eerste cirkel wordt gezegd dat er sprake is van belemmerd denken. Dit is duidelijk te zien in het voorbeeld van Kees. Vanaf het moment dat de gedachte bij hem opkomt, kan hij alleen nog maar aan seks denken. Zo'n gedachtepatroon staat niet op zichzelf. Het is een manier van denken die voortkomt uit het zelfbeeld dat Kees heeft.

Net als andere seksverslaafden bestaat het zelfbeeld van Kees uit de volgende opvattingen:

- A Ik ben slecht en waardeloos.
- B Niemand kan zo van mij houden.
- C Alleen ik zelf kan in mijn behoeften voorzien.
- D Seks is mijn belangrijkste behoefte.

Ook in het voorbeeld van Wim is sprake van belemmerd denken en emotionele pijn. Wim is niet gelukkig en eenzaam. Hij vindt zichzelf slecht en zondig (A) en denkt dat niemand van hem houdt als aan het licht komt dat hij seksverslaafd is (B). Dit zelfbeeld is de voedingsbodem voor het belemmerd denken. Een seksverslaafde denkt: "Ik moet seks hebben om mezelf goed te kunnen voelen." Er is maar een simpele aanleiding nodig (een afbeelding in een advertentie, een avond alleen thuis, etc.) om het ritueel (2) te beginnen: "Ik kan seks hebben als niemand weet waar ik ben..." Het ritueel wordt voltooid op het moment dat de seksuele handeling plaatsvindt (3). Achteraf is er sprake van een schuldgevoel (4), waardoor de verslaafde nog slechter over zichzelf gaat denken. Om hieraan te ontkomen, gaat hij weer op zoek naar seks.

Wat moeten mannen als Wim en Kees doen om los te komen van hun seksverslaving? 'Gewoon stoppen' is, zoals gezegd niet mogelijk. Breken met een verslaving vraagt de volgende keuzes:

Erken dat je een probleem hebt

Veel mensen als Wim en Kees vinden het moeilijk om toe te geven dat ze verslaafd zijn. Verandering van gedrag is daardoor niet eenvoudig. Het tijdelijke genot dat hun gedrag oplevert, zorgt ervoor dat ze niet voldoende motivatie hebben om aan hun gedrag te werken. Erkennen dat er een probleem is, begint op het moment dat de gevolgen van het gedrag groter zijn dan het tijdelijke genot. Sommige mensen erkennen pas dat ze hulp nodig hebben als hun verslaving aan het licht komt, en de gevolgen zichtbaar worden.

Toegeven dat je hulp nodig hebt

Marianne is seksverslaafd. Ze heeft dit lange tijd voor haar familie verborgen weten te houden, maar op een gegeven moment is men er toch achter gekomen. Toen ze op haar losbandige gedrag werd aangesproken, beloofde Marianne onmiddellijk beterschap. Ze had veel spijt, en de familie was er van overtuigd dat Marianne het meende. Tot na een tijdje bleek dat Marianne al snel de draad weer had opgepakt. De familie was stomverbaasd, niemand had iets gemerkt.

Was Marianne niet oprecht toen ze zei dat ze spijt had en haar leven wilde beteren? Waarschijnlijk meende ze wat ze zei. Het probleem was echter dat Marianne in alle jaren dat ze een dubbelleven leidde, gewend is geraakt aan haar eigen leugens. Steeds vertelde ze zichzelf dat ze de situatie in de hand had. Haar terugval begon toen ze zichzelf wijsmaakte dat ze 'best met die leuke man van het werk kon gaan stappen.' Ze had zich vast voorgenomen om 'niet te ver te gaan', maar eindigde toch bij de man in bed. Om te stoppen met deze patronen van dubbelleven en zelfmisleiding, is het nodig dat de seksverslaafde volledige openheid van zaken geeft aan iemand anders. De bijbel noemt dit 'wandelen in het licht.' Dit houdt in dat zichtbaar wordt wat je overwegingen zijn, zodat je er ook op kunt worden aangesproken.

De bereidheid om schoon schip te maken

Er is vaak maar een kleine aanleiding nodig om te gaan spelen met de gedachte dat je seks *kan* hebben. Het is misschien niet mogelijk om je van alle invloeden van buiten af te sluiten, maar je kunt wel kiezen om je leven te kuisen van alles dat herinneringen oproept aan of associaties heeft met je verborgen seksleven. Dit heeft betrekking op het contact met of brieven van vroegere sekspartners, boeken en video's, lidmaatschap van dubieuze videotheken, brieven van minnaars, etc.

Toegeven dat het probleem groter is dan 'het topje van de ijsberg' (het gedrag)

Iemand als Wim zal moeten toegeven dat zijn probleem ingewikkelder is dan het masturberen alleen. Wie seks gebruikt om te kunnen ontsnappen aan spanning en negatieve gevoelens zal moeten leren om een andere manier met die gevoelens om te gaan. Iemand als Kees zal moeten toegeven dat het probleemgedrag niet begint op het moment dat hij een prostituee ziet. Het probleemgedrag begint als het ritueel start, op het moment dat hij ervoor kiest om zijn zakenreis zo te arrangeren, dat hij alleen op reis kan. Voor een ander begint dit op het moment dat hij de nieuwe tv-gids doorleest en terloops kijkt wanneer er seksprogramma's op televisie zijn. Het is niet verkeerd om een televisiegids te lezen. Als dit echter het moment is dat het ritueel start, is het wellicht slimmer om de gids niet te lezen.

Seksverslaving is een ingewikkeld probleem. In dit artikel worden niet alle aspecten besproken. Wie meer wil lezen over seksverslaving en de weg die tot herstel hiervan leidt, kan gebruik maken van de boeken die aan het eind van dit artikel genoemd worden. EHAH biedt mensen die worstelen met hun seksueel gedrag de mogelijkheid om daarover in gesprek te gaan. In een aantal individuele gesprekken kunnen de keuzes die nodig zijn om te stoppen met seksverslaving besproken worden. Daarna bespreken we de mogelijke manieren die er zijn om met je eigen seksualiteit en behoefte aan seks om te gaan.

Test! uzelf

1. Heeft u ooit gedacht dat u hulp nodig had voor uw seksueel denken of handelen?
2. Dat u beter af zou zijn als u er niet aan zou blijven 'toegeven'?
3. Dat seks of prikkels u in hun macht hebben?
4. Heeft u ooit geprobeerd datgene te stoppen of te beperken wat u voelde dat verkeerd was in uw seksueel gedrag?
5. Neemt u uw toevlucht tot seks als ontsnappingsmiddel, om angst te verlichten of omdat u het leven niet aankunt?
6. Voelt u achteraf schuld, wroeging of verslagenheid?
7. Is het najagen van seks bij u dwangmatiger geworden?
8. Verstoort het de betrekkingen met uw huwelijkspartner?
9. Moet u uw toevlucht nemen tot voorstellingen of herinneringen tijdens seks?
10. Krijgt u een onweerstaanbare aanvechting als de andere partij seks voorstelt of aanbiedt?
11. Gaat u steeds van de ene relatie of geliefde over op de andere?
12. Heeft u het gevoel dat de 'juiste relatie' u zou kunnen helpen op te houden met het wellustige verlangen, de zelfbevrediging of de promiscuïteit?
13. Heeft u een waanzinnige behoefte - een wanhopige seksuele of emotionele behoefte aan iemand?
14. Maakt het najagen van seks u onbekommerd voor uzelf of voor het welzijn van uw gezin of van anderen?
15. Is uw prestatie- of concentratievermogen minder geworden naarmate de seks dwangmatiger werd?
16. Gaat arbeidstijd er aan verloren?
17. Begeeft u zich in lagere kringen bij het zoeken naar seks?
18. Wilt u na de daad de sekspartner zo snel mogelijk verlaten?
19. Gaat u nog tot masturbatie of tot seks met anderen over, ondanks het feit dat uw echtgenoot/echtgenote een seksueel toereikende partners is?
20. Bent u ooit gearresteerd voor een seksueel delict?

9

Websites met informatie over seksverslaving:

Heart to Heart: www.sexaddict.com
New Life Ministry: www.geocities.com/~newlifemin/
Breaking free from pornography: www.porn-free.org

1

Literatuur over seksverslaving

Bill Perkins: Als mannen de verleiding weerstaan, uitgeverij Barnabas Heerenveen 1998.
Dr. Patrick Carnes, Ph.D: Out of the Shadows, uitgeverij Hazelden (USA) 1992
Dr. Mark Laaser: Faithful and True, uitgeverij zondervan (USA) 1992, 1996
Dr. Harry W. Schaumburg: False Intimacy, uitgeverij Navipress (USA) 1997
Dr. Archibald D. Hart: The Sexual Man, uitgeverij Word Publishing (USA) 1994