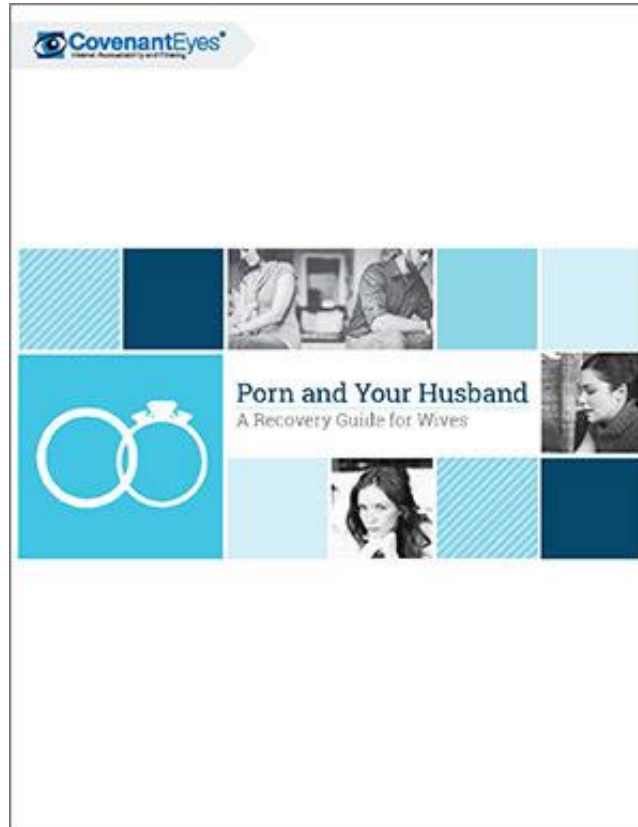


Als je man porno kijkt

(Vertaling van: Porn and your husband)



Dit E-book verscheen oorspronkelijk in het engels op www.covenanteyes.com en is door [stichting Kostbaar Vaatwerk](#) vertaald met hun toestemming. Deze vertaling is niet gecontroleerd door Covenant Eyes. Kijk [hier](#) voor het oorspronkelijke engelstalige artikel.

Disclaimer: Dit E-book voorziet niet in een diagnose of behandeling van welke aard dan ook en is geen vervanging voor professionele begeleiding. Zoek alsjeblieft professionele hulp voor behandeling.

©2012 Covenant Eyes

Covenant Eyes, 1525 W. King, Box 637, Owosso, MI 48867
International: 1.989.720.8000

e-mail: resources@covenanteyes.com web: CovenantEyes.com

Document Lead: Lisa Eldred

Contributors and reviewer: Sa Black, Mark W, Gaither, Luke Gilkerson, Ella Hutchinson, Donals Lindsey, Hary Schaumburg

Design lead: Grace Hammersley

Inhoud

Help, hij kijkt porno!	3
1. Gebruikelijke vragen.....	4
Waarom kijkt hij porno?.....	4
Hoe kan hij porno kijken en tegelijkertijd beweren dat hij van me houdt?.....	4
Waarom kijkt hij liever porno dan dat hij met mij vrijt?	5
Waarom ben ik niet genoeg?	5
Is het mijn schuld?.....	5
Is dit het einde van ons huwelijk?	6
2. Drie fasen van herstel.....	9
Impactfase	9
Betekenisfase	9
Verder gaan	9
3. Wat moet ik nu doen?	10
Productieve gesprekken	10
Tips voor harde liefde.....	10
Internet veiligheid en accountability.....	11
Kun jij de accountability partner van je man zijn?	11
Help je man om een accountability partner te kiezen	12
Een hulpverlener vinden	12
Individuele hulp	12
Op zoek naar pastorale hulp	13
Intensieve hulp	13
Andere hulpmiddelen.....	14
Boeken voor jou	14
Boeken voor je man.....	14
Software	15
Websites	15
Een hoopvolle gelijkenis.....	17
Bibliografie	19

Help, hij kijkt porno!

Woede. Verraad. Wantrouwen. Eenzaamheid.

Misschien is dit de eerste keer dat je je man betrapt hebt met porno. Misschien heb je hem al vele keren betrapt en heb je nu eindelijk een breekpunt bereikt. Misschien is hij zelfs tot daden overgegaan en heeft hij een affaire. Misschien biedt hij weerstand en zegt hij 'het stelt niks voor' of 'het is jouw schuld dat ik het nodig heb'. Of misschien beweert hij dat hij spijt heeft, maar neemt hij geen stappen om te stoppen.

Ongeacht wat hij doet, jouw man heeft je vertrouwen beschaamd. Waarschijnlijk schiet je nu van de ene emotie in de andere – boosheid, hulpeloosheid, verdoofd zijn. En je kunt aan niets anders denken dan aan zijn pornogebruik. Herstel lijkt misschien onmogelijk. Ongeveer 70% van de vrouwen die te maken krijgen met verraad door hun echtgenoot vertonen symptomen van post-traumatische stress stoornis. Deze symptomen zijn onder andere:

- Verhoogde waakzaamheid, zoals zoeken naar dingen die hem in verleiding kunnen brengen (lingerieclames, mooie vrouwen)
- Nachtmerries
- Obsessief denken
- Angst
- Het herbeleven van de eerste ontdekking
- Slaapproblemen
- Depressiviteit
- Angstige onrust

Gelukkig is herstel wel mogelijk voor jou en je man. Deze gids zal je helpen te begrijpen waarom je man porno kijkt, en zal je het pad van herstel en heling schetsen.

1. Gebruikelijke vragen

Waarom kijkt hij porno?

Er zijn een paar dingen die je moet begrijpen over je man en zijn pornogebruik. Het eerste is dat mannen visueel gestimuleerd worden op een manier die de meeste vrouwen niet kennen. Mannen houden van kijken naar naakte vrouwen, en porno biedt die gelegenheid ongelimiteerd. In porno vinden ze ook een fantasiewereld waarin ze zichzelf kunnen plaatsen, begeerd door gretige verleidelijke vrouwen. In de loop der tijd, als hij meer porno gezien heeft, kan zo'n virtuele harem aantrekkelijker lijken dan echte intimiteit met zijn vrouw.

Psychologische littekens spelen vaak ook een rol. Veel mannen die worstelen met porno kwamen er op jonge leeftijd al mee in aanraking. Veel mannen vertellen bijvoorbeeld hoe ze op een Playboy in het nachtkastje van hun vader stuitten. Met de komst van internet kwamen steeds meer mannen al als kind in aanraking met porno. Een onderzoek laat zien dat 93% van de jongens al voor hun 18^e internetporno hebben gezien. Deze vroege confrontatie met porno leidt vrijwel zeker tot een worsteling ermee in de volwassen jaren.

Het kan ook zijn dat jouw man ervaart wat Mark Gaither van Redemptive Heart Ministries noemt 'vergiftigende schaamte' (toxic shame), oftewel de overtuiging dat hij helemaal gebroken is en dat er geen hoop meer is voor hem (normale schaamte, aan de andere kant, is het besef dat hij iets verkeerd heeft gedaan dat jullie relatie heeft beschadigd). Misschien is hij ervan overtuigd dat hij geen liefde meer waard is, en is hij bang om je te dichtbij te laten komen, uit angst dat jij dan zijn onvolkomenheden ontdekt en je respect voor hem verliest. In plaats van dit risico aan te gaan, wendt hij zich dan tot de altijd-gewillige, altijd-blijde meisjes in de porno. Maar zijn terugtrekken in de porno zal hem alleen maar meer het gevoel geven dat hij faalt, waardoor die vergiftigende schaamte gevoed wordt en de cirkel opnieuw begint. Uiteindelijk bouwt hij in zichzelf steeds meer verdedigingsmechanismen op die zijn gedrag rechtvaardigen, net zolang tot hij die schaamte niet meer voelt.

Er zijn waarschijnlijk andere dingen die ook een rol spelen (in sommige gevallen is een man vroeger seksueel misbruikt); een hulpverlener kan je man helpen om zulke dingen helder te krijgen en uit de weg te ruimen. Wat je moet onthouden is dit: je man zou hoe dan ook problemen gekregen hebben met porno, ook als hij met iemand anders was getrouwd. Zijn pornogebruik is niet jouw schuld.

Hoe kan hij porno kijken en tegelijkertijd beweren dat hij van me houdt?

Mannen stoppen dingen makkelijker in vakjes¹. Voor hen hebben de verschillende delen van hun leven – werk, jij en de kinderen, hobby's – niet noodzakelijk met elkaar te maken. Misschien denkt hij dat hij jou beschermt tegen de gevolgen van het kijken van porno, door het geheim te houden. Of hij maakt zichzelf wijs dat het een uiting van liefde is als hij zijn daden geheim houdt en erover liegt.

In de loop van jullie herstel zal hij leren dat dit niet waar is.

¹ Hutchinson, "7 Questions Wives of Porno Addicts Often Ask (Part 1 of 3).":

Waarom kijkt hij liever porno dan dat hij met mij vrijt?

Sommige mannen lijken liever porno te kijken dan intiem te zijn met hun vrouw. Er zijn een paar redenen hiervoor. In de eerste plaats hunkeren mannen naar respect en meten hun eigenwaarde in termen van prestatie. Soms zijn ze bang om zich werkelijk te laten kennen omdat dat betekent dat jij zijn tekortkomingen ontdekt. Misschien heeft hij daarom in het begin van jullie relatie meer op seks aangedrongen dan te investeren in intimiteit. Om dezelfde reden zijn porno en masturbatie veiliger alternatieven voor hem. Zelfs als je jezelf seksueel beschikbaar maakt voor hem, weet hij dat pornomeisjes nooit nee zullen zeggen, nooit zijn onvolkomenheden zullen ontdekken, en dat hij zich nooit hoeft te bekommeren om wat zij nodig hebben.

Er is ook een neurologisch aspect. Pornografie verandert het brein, en maakt dat hij gaat verlangen naar de hormonale piek die porno veroorzaakt, in plaats van naar seks met jou. Het stofje vasopressine, dat vrijkomt tijdens het vrijen, bindt een man aan zijn seksuele partner.² Als hij vaker porno kijkt, bindt hij zich aan plaatjes op een scherm. Als je bedenkt dat veel mannen al jong met porno in aanraking kwamen, kan het zomaar zijn dat hij zich al lang voordat jij in beeld kwam gebonden had aan de pornovrouwen.

Sommige mannen worden zo afhankelijk van porno dat het een verslaving wordt. Net als bij een drugsverslaving hebben mannen die verstrikt zijn in porno er alles voor over, zelfs wat hun het meest dierbaar zou moeten zijn.

Houd in gedachten dat niet alle mannen dit symptoom van verslaving vertonen. Het kan zijn dat een man regelmatig porno kijkt, maar ook seks blijft hebben met zijn vrouw.

Lees het e-book 'Your Brain on Porn' om meer te weten te komen over hoe porno het brein van je man veranderd heeft.

Waarom ben ik niet genoeg?

Tijdens seks komen er natuurlijke stoffen vrij, waaronder dopamine, die zorgt voor een aangename ervaring. Door herhaaldelijke stimulering – en dan in het bijzonder door porno en masturbatie – wordt er uiteindelijk echter een weerstand opgebouwd. Het werkt als drugs – hoe meer hij er van krijgt, hoe meer hij er van nodig heeft.

Eenvoudig gezegd: je bent niet genoeg voor hem omdat hij door vaak porno kijken meer chemische stoffen nodig heeft, en de aanmaak daarvan wordt niet meer voldoende opgewekt door monogame seks. Geen enkele vrouw (en het maakt niet uit hoe ze eruit ziet) kan een man dezelfde variatie geven als porno, simpelweg omdat ze maar één vrouw is. Dat verklaart ook waarom je man misschien is overgetapt op hardere porno of is vreemdgegaan – hij is op zoek naar de kick die jij, en dat is niet jouw fout, hem niet kunt geven.

Is het mijn schuld?

Vaak hebben mannen de neiging om de schuld op een ander te schuiven, te zeggen dat ze de fantasiewereld van porno niet nodig zouden hebben als jij maar mooier of dunner was of meer zin

²² Struthers, Wired for Intimacy, p. 105

had in seks of minder zeurde. Ook als mannen deze dingen niet hardop zeggen, vragen vrouwen het zich af. Vaak koppelen vrouwen hun eigenwaarde aan wat hun man van hen vindt. Veel vrouwen hebben last van een negatief zelfbeeld als ze bedrogen zijn.³

Als jouw man zulke dingen tegen jou zegt, probeert hij zijn behoefte aan porno te verklaren en te rechtvaardigen door jou de schuld te geven. Door de schuld op jou te schuiven, probeert hij zich te beschermen tegen de schaamte en vermijdt hij de gedachte dat hij iets niet goed doet. Als hij er niet aan toe is om verantwoordelijkheid te nemen voor zijn gedrag, legt Ella Hutchinson uit, “zal hij alles zeggen om jou en zichzelf ervan te overtuigen dat hij geen probleem heeft. Jou de schuld geven is een makkelijke manier om zijn gezicht te redden.”⁴

Zelfs als jij de mooiste, meest ondersteunende vrouw was, zou hij voor porno kiezen. Bedenk: zelfs Tiger Woods bedroog zijn vrouw die supermodel was.

Is dit het einde van ons huwelijk?

Helaas zullen veel huwelijken nooit herstellen. Uit onderzoek van een vereniging van Amerikaanse echtscheidingsadvocaten (the American Academy of Matrimonial Lawyers) blijkt dat in 56% van de gevallen van echtscheiding er sprake is van een partij met ‘obsessieve interesse in pornografische websites’.⁵

Toch zijn ontelbare huwelijken wél hersteld, ondanks het gebruik van porno door de man, zelfs als er sprake was van vreemdgaan. Dit vraagt enorm veel inzet van jou en je man. Je zult grenzen moeten stellen die jouw gevoel van veiligheid en geborgenheid herstellen. Als hij deze grenzen overschrijdt, is het nodig dat je je aan de consequenties houdt die je hebt vastgesteld (zie ook ‘Tips voor harde liefde’). Het is ook belangrijk dat je (professionele) hulp en steun zoekt om jullie te helpen herstellen van het trauma dat zijn daden hebben veroorzaakt in jullie huwelijk. Je man moet de stappen nemen die nodig zijn om los te komen van porno. Dit houdt waarschijnlijk onder andere in dat er een filter op de computer en op zijn smartphone komt, en dat hij voor zichzelf support en een hulpverlener zoekt.

Mythe: Porno kijken is heel normaal, en daarom is het oké.

Feit: Pornogebruik komt inderdaad voor. Geschat wordt dat 1 van de 8 zoekacties gericht zijn op erotiek.⁶

Toch is het daardoor niet moreel aanvaardbaar. Zoals dr. William Struthers uitlegt: “Alleen het feit dat iets maatschappelijk geaccepteerd is, maakt het niet moreel goed of fout”⁷. In onze maatschappij ligt de waarde van vrouwen in veel meer dan alleen hun vermogen om kinderen te baren. Porno beschouwt vrouwen echter tot slechts seksuele objecten, en dat maakt het maatschappelijk verwerpelijk.

³ Weiss, Partners

⁴ Hutchinson, “7 questions wives of porn addicts often ask (part 2)”

⁵ Fagan, “The effects of pornography on individuals, marriage, family and community.”

⁶ Ruvolo, “How much of the internet is actually for porno.”

⁷ Struthers, Wired for Intimacy, p. 52

Mythe: Er is geen verschil tussen porno en kunst

Feit: De motieven van kunstenaars en porno-makers zijn bijna altijd verschillend. In kunst zijn mannen en vrouwen afgebeeld als mensen, maar in porno worden ze lustobjecten. Dr. William Struthers legt uit: "Pornografie ontwaardigt en ontmenselijkt. Kunst viert de betekenis en de waarde van seksuele intimiteit tussen twee individuen."⁸

Mythe: Porno is niet hetzelfde als vreemdgaan

Feit: Pornografie stelt mensen in de gelegenheid om bevrediging te vinden buiten hun huwelijksrelatie. Dr. Phil McGraw zegt: "Het is beledigend, het is ontrouw, het is overspel." ⁹Ella Hutchinson, een professioneel hulpverlener, voegt daaraan toe: "Hij ontvangt seksuele bevrediging van andere vrouwen. In mijn ogen is dat ontrouw."

Mythe: porno is goed voor je seksleven

Feit: Porno vermindert juist de seksuele bevrediging. Porno en masturbatie maken het mogelijk om jezelf te bevredigen in plaats van die bevrediging te zoeken met een andere persoon samen. Porno laat de werkelijkheid extreem saai lijken.

Uiteindelijk komen veel mannen op een punt waarop ze niet meer seksueel kunnen presteren zonder het beeld op te roepen van henzelf in een pornografische situatie. Dr. Judith Reisman legt uit: "Als een man niet meer de liefde kan bedrijven met degene van wie hij houdt, als hij een beeld moet oproepen om met die persoon tot een hoogtepunt te komen, dan heeft hij niet meer de volledige macht over zichzelf, nietwaar? Hij is gestript, hij is gekaapt, hij is ontmand, hij is in wezen gekaapt door Playboy of Penthouse of welke materialen er ook maar op volgden."¹⁰

⁸ Ibid, P.27

⁹ Dr Phil, "Is internet pornography cheating?"

¹⁰ Reisman, interview

Mythe: Vergeven is vergeten

Feit: Vergeven is een langdurig proces, niet een moment. En om te vergeven is het nodig om de pijn te erkennen en het recht om wraak te nemen opzij te zetten. Misschien is het nodig om hetzelfde gedrag steeds opnieuw te vergeven. Maar het betekent niet dat je het gedrag vergeet of in de toekomst toestaat.

Angst en verbittering zijn normale reacties op bedrog, en het kan best zijn dat het heel lang duurt voordat je je man echt kunt vergeven wat hij heeft gedaan. Vergeving is uiteindelijk nodig voor je eigen psychische gezondheid, maar het is beter om vanuit je hart te vergeven dan vanuit een kil gevoel van verplichting. Zelfs als dat langer duurt dan je man, hulpverlener of zelfs jijzelf graag zou willen.

Mythe: Je had het moeten merken

Feit: Er zijn inderdaad een aantal tekenen die erop kunnen wijzen dat een man porno kijkt, zoals: een verminderde zin in seks, of aandringen op seksuele handeling waar jij je niet prettig bij voelt. Maar Ella Hutchinson benadrukt dat succesvolle huwelijken zijn gebaseerd op vertrouwen, en de meeste pornogebruikers zijn erg goed in bedriegen. Je man vertrouwen is gezond. Zijn leugens zijn ongezond.

Er is hoop na porno

Elke dag hoort Covenant Eyes verhalen van vrouwen wiens huwelijk hersteld is na het pornogebruik van hun man. 4 van deze verhalen hebben we verzameld in een nieuw e-book, Hope after porn. Je kunt het gratis downloaden via CovenantEyes.com/ebooks. Op www.kostbaarvaatwerk.nl/verhalen/verhalen-van-partners vind je een nederlandse vertaling van dit ebook.

2. Drie fasen van herstel

Nu je ontdekt hebt dat je man porno kijkt, zullen de komende maanden heel moeilijk worden. Het herstel zal langzaam gaan. Daarom heb je een stappenplan nodig om te begrijpen hoe dat herstel eruit ziet. Herinner jezelf er op slechte dagen aan dat het herstel niet voor altijd zal duren, er komt een einde aan, ook als je dat nu nog niet kunt zien.

Net zoals er vijf stadia zijn in een rouwproces, worden er door onderzoekers Kristina Coop Gordon en Donald H. Baucom¹¹ drie verschillende fasen onderscheiden in het herstelproces van een huwelijk dat is beschadigd door verraad: de impactfase, de betekenisfase en de fase van het verder gaan.

Impactfase

In deze eerste fase zul je op zoek gaan naar een antwoord op de vraag waarom dit gebeurd is. Je gevoelens schieten van het ene naar het andere uiterste, van angst, pijn, boosheid, verdoofd voelen tot ongeloof. Je wordt achterdochtig over de beweegredenen van alles wat je man doet, zelfs over heel gewone dingen (zoals 's morgens meteen zijn e-mail checken).

Je man kan misschien geen onderscheid maken tussen het normale gevoel van schaamte (omdat hij iets verkeerd heeft gedaan) en het abnormale gevoel van vergiftigende schaamte. En de verhouding met je man is misschien verwarrend of ronduit negatief, waardoor jullie gefrustreerd en boos worden in plaats van nader tot elkaar komen. Misschien (her)stel je duidelijke grenzen, zoals in verschillende kamers slapen.

Jullie kunnen beiden het gevoel hebben dat de zeggenschap in de relatie verschoven is. Jij hebt het gevoel dat je man zijn macht getoond heeft door de relatie te ruïneren, en misschien sla je wel heel hard terug om je gevoel van controle terug te winnen. Je man kan daardoor het gevoel hebben dat hij niets meer heeft in te brengen.

Betekenisfase

In deze fase begin je te zoeken naar een diepere oorzaak van wat er gebeurd is, zoals of het al een gewoonte was van jongs af aan of dat er iets traumatisch in zijn leven gebeurd is waardoor je man angstig werd voor intimiteit met jou.

Je zoekt de nodige informatie om te beslissen welke verdere stappen je moet nemen voor je huwelijk. Je zoekt naar manieren om het vertrouwen en de intimiteit weer op te bouwen

Verder gaan

In deze fase begin je stappen voorwaarts te maken, met nieuwe inzichten over je relatie, en je begint het gebeurde achter je te laten. Je begint te begrijpen wat vergeving betekent voor jou, en hoe dat verbonden is met verzoening met je man.

Misschien is het nodig om aanpassingen te maken in de relatie met je man zodat je verder kunt (of deze kunt beëindigen als het nodig is). Het kan zijn dat je nog flashbacks krijgt, maar dat is minder heftig, ze slaan je niet meer uit het lood en je herstelt er sneller van.

¹¹ Baucom, Snyder and Gordon, Helping Couples Get Past the Affair.

3. Wat moet ik nu doen?

Productieve gesprekken

Bovenop een normaal gevoel van schaamte (het gevoel dat hij iets verkeerd heeft gedaan waardoor jullie relatie beschadigd is) kan het pornogebruik van je man geleid hebben tot een gevoel van vergiftigde schaamte (de gedachte dat hij helemaal gebroken is en dat er geen hoop meer is).

Als je met je man over dit probleem praat, dan is het dus belangrijk om hem wél aan te spreken op wat hij fout heeft gedaan, maar zonder dat je daarbij die vergiftigende schaamte voedt.

- **Herken de momenten waarop hij iets doet of zegt wat jou triggert** (zoals wanneer hij zegt: ‘ik zou geen porno nodig hebben als jij aantrekkelijker was) en neem daar dan afstand van. Dat kan betekenen dat je ervoor kiest om niet te reageren wanneer hij dergelijke uitspraken doet. Het kan je ook helpen om de waarheid voor jezelf steeds te herhalen (als je christen bent, zou je Psalm 139:14 uit je hoofd kunnen leren en dit voor jezelf herhalen wanneer hij iets negatiefs zegt over je uiterlijk).
- **Erken dat het zijn probleem is dat hij moet oplossen.** Als hij beweert dat hij porno kijkt vanwege iets wat jij wel of niet doet, onthoud dan dat dat dat een manier is voor hem om zijn probleem goed te praten; het is een verdedigingsmechanisme.
- **Laat op een positieve manier zien dat je in hem gelooft.** Als je tegen hem zegt dat hij een vreselijk persoon is, zal dat zijn vergiftigende schaamte alleen maar versterken. Als je hem vertelt dat je gelooft dat hij in staat is om zijn verslaving aan te pakken, verantwoordelijkheid te nemen voor zijn daden, en zijn problemen te overwinnen, zal dat hem hoop geven en hem aanmoedigen om ermee te breken.
- **Wees er klaar voor om met hem te praten over de volgende stap die hij zou moeten nemen.** Je wilt hem wellicht hulpmiddelen aanreiken. Verwijs hem door naar een hulpverlener of een intensief 3-daags hulpprogramma dat hem helpt om de bron van zijn pornogebruik naar boven te krijgen. Stel voor dat hij Internet accountability software gebruikt dat hem helpt om zijn internet gebruik te bewaken. Zie het gedeelte over resources voor een aantal suggesties.
- **Beloof niet om dit geheim te houden.** Alhoewel je goed moet overwegen met wie je hierover wilt praten, zal hij niet vrijkomen van zijn strijd als jullie dit voor jullie zelf houden.

Tips voor harde liefde

Óf je man berouw heeft en gaat werken aan herstel, is uiteindelijk zijn eigen keus. Als hij ervoor kiest om zijn gedrag niet te veranderen, en niet te werken aan herstel van jullie huwelijk, dan is dat niet jouw schuld. Je kunt echter wel stappen zetten die hem aanmoedigen om te werken aan heling en verzoening.

Begin bij het (her)stellen van grenzen in je huwelijk. Mark W. Gaither adviseert om te bedenken welke persoonlijke stappen je gaat zetten, als reactie op twee vragen:

1. Als mijn man weigert om hulp te zoeken en doorgaat met zijn huidige pornogebruik, dan zal ik.....

Voorbeeldantwoorden:

- Hem vragen om naar de logeerkamer te verhuizen, en als hij dat niet doet, dan ga ik daar slapen
- Niet langer lichamelijk intiem zijn met hem, zolang dat mijn gevoel van waarde en waardigheid schaadt
- Naar een zelfhulpgroep gaan van familieleden van verslaafden
- Hem niet in het openbaar te schande maken, maar ook niet net doen alsof ons huwelijk gezond is.
- Niet beschikbaar zijn voor gesprekken of activiteiten die vernederend of beschadigend zijn

2. Als mijn man oprecht hulp zoekt voor zijn pornogebruik, dan zal ik...

Voorbeeldantwoorden:

- Bij hem blijven gedurende het herstelproces
- Hem vragen om deel te nemen aan een supportgroep en ik zal dat zelf ook doen
- Trouw bidden voor zijn herstel
- Op zoek gaan naar huwelijks counseling
- Internet accountability software installeren op alle computers die hij gebruikt, en een man die we allebei kennen en vertrouwen, vragen om zijn internet activiteiten rapport te ontvangen

Vergeet niet om consequenties te stellen en die ook uit te voeren als dat nodig is. Als het bijvoorbeeld nodig is dat je uit huis gaat, doe dat dan ook, ook als hij smeekt of beweert dat hij eraan onderdoor gaat zonder jou. En ga niet terug naar huis voordat je echte bewijzen hebt gezien van berouw.

Internet veiligheid en accountability

De beschikbaarheid van pornografie is enorm toegenomen sinds de komst van internet. Psycholoog Al Cooper beschrijft dat het steeds makkelijker is om vast te zitten in porno, omdat internet pornografie meer beschikbaar, betaalbaar en anoniem maakt. Het is daarnaast moeilijker om ermee te stoppen. Je kunt niet zoveel doen aan de beschikbaarheid of betaalbaarheid, maar je kunt wel de anonimiteit weghalen.

Als je man berouw heeft van zijn pornogebruik, dan is één van de eerste dingen die je kunt doen hem vragen om internet Accountability software te installeren (beschikbaar bij Covenanteyes.com). Deze software monitort de websites die je man bezoekt en e-mailt regelmatig een internet gebruiksrapport naar de accountability partner van je man.

Het besef dat een andere persoon weet wat je online doet is voor veel mannen genoeg om de verleiding weg te halen. Indien noodzakelijk kun je de accountabilitysoftware aanvullen met filter software om pornosites te blokkeren, maar filtering alleen is niet voldoende. Filters worden vaak omzeild door het bezoeken van bepaalde websites, en accountabilitysoftware laat zien wanneer iemand probeert het filter te omzeilen.

Kun jij de accountability partner van je man zijn?

Als je Internet Accountability eenmaal hebt geïnstalleerd op je computers en smartphones, kan het verleidelijk zijn om het probleem van porno binnen jullie relatie te houden, er ervoor te kiezen dat jij

als vrouw de accountability partner van je man wordt. Het kan je een gerust gevoel geven om zijn accountability rapporten te ontvangen, maar je man heeft iemand buiten jullie huwelijk nodig om hem te helpen om vrij te komen. Zelfs als je man berouw heeft, is de kans namelijk aanwezig dat hij een keer terugvalt. 'Vrouwen schrikken als ze merken hoe vaak hun man worstelt', zegt Fred Stoeker, co-auteur van 'Every Man's Battle. Als hij terugvalt, zul jij waarschijnlijk reageren vanuit je pijn, en dat kan jullie allebei ontmoedigen. Iemand buiten jullie huwelijk zal echter kunnen reageren vanuit bewogenheid, hij kan je man op zijn fouten aanspreken en hem praktische adviezen geven om zichzelf te beschermen tegen verleiding.

Help je man om een accountability partner te kiezen

Of het gebruik van Accountability software succesvol is, hangt af of je de goede accountability partner hebt en of er regelmatige gesprekken zijn over het internet gebruik. Als je iemand op het oog hebt, zouden jij en je man jezelf de volgende vragen moeten stellen:

- Is het iemand die jullie allebei vertrouwen?
- Heeft hij dezelfde levens- en geloofsovertuiging?
- Zit hij in dezelfde levensfase (als je getrouwd bent en kinderen hebt, dan wil je waarschijnlijk niet dat je accountability partner een jonge vrijgezel is)
- Is het iemand die jouw man zal aanmoedigen om te veranderen en te groeien?
- Zal je man echt naar hem luisteren?
- Zal hij het internet gebruik van je man vertrouwelijk houden?
- Zal hij de moeilijke vragen stellen, zoals hoe vaak je man naar andere vrouwen heeft gestaard afgelopen week, of wat de oorzaak was van porno kijken?
- Zou hij bereid zijn om belangrijke zaken met je te delen als hij denkt dat dat nodig is?

Een hulpverlener vinden

Eén van de belangrijkste dingen die je moet doen is starten met professionele hulp; zowel jij als je man. Hoeveel je ook leest of onderzoekt, en hoeveel vrienden je hierin ook betreft, geen enkel advies kan op tegen dat van een opgeleide hulpverlener.

Individuele hulp

Zowel jij als je man zouden individuele hulp moeten zoeken, of dat nou bij een dominee, oudste of hulpverlener is. Voordat je een hulpverlener kiest, vraag hen of ze ervaring hebben met het werken met partners van porno- of seksverslaafden, en hoeveel mensen met vergelijkbare problemen ze in de afgelopen twee maanden behandeld hebben. Als dat vereist is voor jouw situatie, vraag dan of ze specifieke training hebben gevolgd om slachtoffers van verkrachting, incest of met andere trauma's te behandelen.

Je kunt ook op zoek gaan naar iemand met specifieke bevoegdheden. The American Association for Seks Addiction Therapy (<http://www.aasat.org>) of het International Institute for Trauma and Addicton Professionals (<http://www.sexhelp.com>) zijn goede plekken om je zoektocht te starten.

<p>Toelichting bij de nederlandse vertaling: voor nederlandse gespecialiseerde hulp: kijk op http://www.kostbaarvaatwerk.nl/index.php/hulp-nodig/622-hulpverleningsinstanties of www.purity4life.nl</p>

Op zoek naar pastorale hulp

Als je betrokken bent bij een kerk of een religieuze gemeenschap, dan kan je eerst reactie zijn om je kerkleider te benaderen. Helaas zijn niet alle kerkleiders opgeleid voor deze situatie. Zorg ervoor dat je je kerkleider vraagt of hij hier ervaring mee heeft. Zo niet, vraag of hij je hulpverleners kan aanbevelen die je geloof delen.

Intensieve hulp

Veel mannen of stellen hebben baat gehad bij intensieve hulp, één-op-één of echtpaar-op-echtpaar. Deze zeer persoonlijke workshops duren meestal twee of drie dagen en bevatten een op maat gemaakt actieplan. (Toelichting bij de Nederlandse vertaling: voor zover ons bekend worden dergelijke meerdaagse intensieve behandelingen bij seksverslaving in Nederland nog niet aangeboden)

Andere hulpmiddelen

Boeken voor jou

Beyond the mirror – Ashley Weis

Ontdekken dat je man een probleem heeft met pornografie kan je vertrouwen, veiligheid en zelfwaarde verwoesten. Dit boek helpt je om je ware schoonheid te herontdekken.

Healing your marriage when trust is broken – Cindy Beall

Cindy Beall gebruikt het verhaal van het pornogebruik en overspel van haar man om gezinnen te helpen herstellen en om vertrouwen in relaties weer op te bouwen na overspel.

The gaslight effect – Robin Stern

Sommige mannen manipuleren of mishandelen hun vrouwen emotioneel door dingen te zeggen als : ‘porno is normaal en het zou niet zo erg zijn als jij maar niet zo onzeker was.’ Dit boek helpt je om manipulatie in relaties te herkennen en om grenzen te stellen om je emotionele gezondheid te beschermen.

Reclaiming stolen intimacy when your marriage is invaded by pornography – Clay en Renee Crosse

Deze 8-weekse Bijbelstudie is gemaakt voor een vrouwengroep en behandelt de gebruikelijke reacties, ervaringen en worstelingen waar je meestal mee te maken krijgt als je de vrouw van een pornoverslaafde bent.

Undefined – Harry Schaumburg

Dit boek kijkt naar seksuele zonde en Bijbelse seksualiteit, en helpen jou en je man op de weg naar verlossing.

Your Sexually addicted Spouse – how partners can cope and heal – Barbara Steffans en Marsha Means

Aanbevolen door counselor Ella Hutschinson. Dit boek helpt vrouwen om te begrijpen dat ze niet alleen staan in het omgaan met een seksverslaafde partner, en geeft inzichten die leiden tot Herstel.

Toelichting bij de Nederlandse vertaling: onderstaande boeken zijn in het Nederlands te krijgen

- Zijn lust en mijn leven – Anita van Beem
- Echt gebroken hecht verbonden – Ilona Jacobs
- Verlangen naar verbondenheid – Sonja Stark en Craig Lockwood
- Een tweede kans – Gary en Mona Shriver
- Bedreigende hartstocht – Laurie Hall
- Onzichtbare ontrouw – Hannie van Rijsingen
- Verder na seksverslaving – Gertjan van Zessen

Boeken voor je man

Closing the window: steps to living porn-free – Tim Chester

Dit boek helpt mannen om een betere visie te ontwikkelen dan wat porno hen biedt, en geeft praktische handvatten om te vluchten van de verleiding om porno te gebruiken.

False intimacy – Harry Schaumburg

Aanbevolen door Focus on the Family. Dit boek helpt degenen die worstelen met seksuele zonden om de onderliggende wortels te ontdekken en om vrij te komen van de valse relaties die beschikbaar worden door porno.

Porn again Christian: A frank discussion on pornography and masturbation

Dit gratis, beknopte E-book beschrijft de Bijbelse waarheden over pornografie en masturbatie

Your brain on porn – Luke Gilkerson

Dit gratis E-book bevat een studie die beschrijft hoe langdurig pornogebruik seksuele bevrediging vermindert, iemands kijk op vrouwen verandert en de kijker minder gevoelig maakt voor wreedheden. Het geeft ook 3 Bijbelse manieren om je gedachten te vernieuwen. Je kunt dit boek downloaden via CovenantEyes.com/ebooks.

Toelichting bij de Nederlandse vertaling: onderstaande boeken zijn in het Nederlands te krijgen

- Strijdlust – Harko Ijkema
- Vrij van Porno – Wilbert Weerd
- Onderweg naar vrijheid – Russell Willingham
- De draak overwonnen – Ted Roberts
- Falling Forward - Craig Lockwood. (te bestellen via <https://www.lwnederland.nl/boeken.php>)

Software

Internet bescherming voor je familie met Covenant Eyes

Als iemand die jij vertrouwt een rapport ontvangt van de websites die je bezoekt, dan verandert dat de manier waarop je gebruik maakt van internet. Deze rapporten zijn goede manieren om een gesprek te beginnen over het internetgebruik, zowel voor je man als voor je hele familie, in het bijzonder voor oudere kinderen en tieners die misschien net hun online grenzen aan het verkennen zijn. Leeftijd gebonden rating maakt het eenvoudig om te zien wat wel of niet geschikt is voor hen. Een filter voor Windows computers is ook beschikbaar.

Websites

Covenant Eyes Resources for Wives - Covenanteyes.com/blog/struggling/resources-for-wives/
Covenant Eyes heeft een aantal blogs, podcasts en andere hulpmiddelen verzameld voor vrouwen van pornoverslaafden. Je kunt ook ons archief inzien van blogs van vrouwen van pornoverslaafden: CovenantEys.com/category/wives-of-pornaddicts/

New Life Partners - NewLifePartners.org

Dit is een christelijke online support groep voor vrouwen die te maken hebben met het pornogebruik van hun geliefden. Lidmaatschap is gratis

Pure Intimacy - PureIntimacy.org

Deze website, aangeboden door Focus on the Family, kijkt naar de gevolgen die pornografie heeft voor verschillende relaties. Het geeft ook een christelijke kijk op seksualiteit.

A Woman's Healing Journey - AwomansHealingJourney.com

Deze counseling en support website helpt je om in contact te komen met andere vrouwen en om je eigen verhaal te delen. Hulpverlening is ook beschikbaar

Your brain on Porn (niet-christelijke webiste) - YourBrainOnPorn.com

Deze website beschrijft de wetenschap achter pornoverslaving, o.a. hoe het leidt tot een lagere seksdrive en erectiestoornissen. Het geeft ook tips van mannen die succesvol gestopt zijn met porno.

Toelichting bij de Nederlandse vertaling: onderstaande websites zijn in het Nederlands:

- www.kostbaarvaatwerk.nl
- www.purity4life.nl

Een hoopvolle gelijkenis

Ken je het verhaal van de verloren zoon?¹²

Een jonge man ging op een dag naar zijn rijke vader en zei: 'Mijn leven zou veel beter zijn als jij dood was. Geef me mijn deel van de erfenis, zodat ik weg kan gaan en kan leven alsof jij er niet meer bent.' De vader verdeelde toen al zijn bezittingen tussen zijn twee zonen.

De jonge man verkocht meteen het land en de familie erfstukken aan de andere inwoners van hun kleine gemeenschap. Hij maakte zich niet druk om het schandaal dat hij veroorzaakte, maar verliet het dorp en ging op weg naar de grote stad. Daar deed hij alles wat hij maar wilde en verbraste al zijn geld aan alcohol en prostituees.

Tegen de tijd dat het geld van de jonge man opraaakte, brak er een hongersnood uit in het land. Al zijn vrienden hadden hem in de steek gelaten en hij kon geen huur of eten meer betalen. Daarom nam hij het enige baantje aan dat hij kon vinden - hij voerde de varkens – het meest smerige werk dat er was voor een Joodse jongen. En erger nog: de varkens hadden beter te eten dan hij! Hij had de bodem van zijn put eindelijk bereikt.

In deze crisis kwam hij eindelijk tot bezinning. Hij dacht: 'Zelfs de knechten van mijn vader hebben een beter leven dan ik! Ik zal teruggaan naar mijn vader en hem vertellen dat ik het niet waard ben om zijn zoon genoemd te worden en ik zal smeken of hij een baantje voor me heeft.' Nog tinkend naar de varkens, verliet hij zijn baan en ging op weg naar huis.

Hij had de rand van het dorp nog niet eens bereikt of zijn vader zag hem al. Zodra hij zijn zoon in het oog kreeg – de jongen die hij had opgevoed, van wie hij hield en die hij miste – liet hij alles vallen waar hij mee bezig was. Alhoewel het een man van zijn leeftijd en status volstrekt onwaardig was, rende de vader naar zijn smerige zoon en omhelsde en kuste hem steeds opnieuw.

De jonge man stortte in en kon zijn vooraf gerepeteerde speech niet eens afmaken. 'Vader', zei hij, 'Ik ben het niet langer waard om uw zoon genoemd te worden'.

Maar de vader was enorm blij en riep naar zijn knechten: 'Snel! Haal mijn beste paar kleding, en zorg dat hij weer toegang heeft tot het geld van de familie, en slacht het beste kalf dat we hebben en maak een grote maaltijd klaar voor het hele dorp! Deze zoon van mij was dood en hij is weer tot leven gekomen – hij was verloren, maar nu is hij weer gevonden.'

Vrouwen, jouw man die geen berouw heeft, is de verloren zoon. Zijn pornogebruik is een klap in het gezicht van jullie huwelijk. Afhankelijk van hoe diep het probleem zit, zal het ook een breuk kunnen veroorzaken in je omgeving (of dat nu je familie is, je woonomgeving, je vriendekring of je kerk). Voor sommigen van jullie, is hij zelfs verder gaan door vreemd te gaan of een scheiding aan te vragen zodat hij vrij is om te doen wat hij maar wil – om zijn erfenis erdoor heen te jagen met een losbandig leven'.

¹² Aangepast van Lukas 15:11-24 met gevens van Steve Sommerlot's January 8, 2012 sermon, "A Glimpse of God," beschikbaar op <http://rivchurch.com/resources/videoplayer/gQUwgua2RAA>.

Maar net zoals in het verhaal van de verloren zoon is nooit alle hoop verloren, zelfs niet als het er heel somber uitziet. Het zal tijd nodig hebben en misschien is er eerst een crisis nodig voordat hij tot bezinning komt. De grenzen die je stelt kunnen deel uitmaken van die crisis. Maar berouw en verzoening is nog steeds mogelijk. Wij hebben dat gezien. We hebben verschillende getuigenissen van huwelijk die gered zijn. (Je kunt een paar van dit soort 'verloren zoon' verhalen lezen in het ebook Hope after Porn, beschikbaar op <http://www.Covenanteyes.vom/ebooks.>)

Vrouwen, heb geloof! Het zal niet makkelijk zijn, en zelfs als je man berouw heeft, zal het veel vergeving en herstel van vertrouwen van je vragen. Maar net zoals de vader in het verhaal zijn zoon weer in zijn armen sloot, kun jij op een dag misschien terugkijken op deze periode en dan zeggen: 'Ons huwelijk dat op sterven na dood was, is weer levend geworden! Het was kapot, maar is opnieuw hersteld.'

Wil je het volledige, Engelstalige e-book lezen? Kijk hier:

[Porn and your husband](#)

Deze vertaling is gemaakt door :



kostbaar vaatwerk

Hulp, hoop en (h)erkenning als je partner porno- of seksverslaafd is

www.kostbaarvaatwerk.nl

Bibliografie

Baucom, Donald H., Snyder, Douglas K. and Coop Gordon, Kristina. Helping Couples get past the Affair: A Clinician's Guide. 2009. (New York: Guilford Press).

Dr. Phil, "Is Internet Pornography Cheating?" Beschikbaar op <http://www.drphil.com/articles/article/54>

Fagan, Patrick. "The Effects of Pornography on Individuals, Marriage, Family and Community." Research Synthesis, December 2009. Beschikbaar op <http://downloads.frc.org/EF/EF09K57.pdf>

Hutchinson, Ella. "7 questions Wives of Porn Addicts Often Ask (3-delige serie)." Covenant Eyes. Beschikbaar op <http://www.covenanteyes.com/2011/11/14/7-questions-wives-of-porn-addicts-often-ask-part-1-of-3/>

Reisman, Judith. Interview met Luke Gilkerson van Covenant Eyes. Beschikbaar op <http://covenanteyes.com/2011/04/09/sexual-sabotage-pornography-impotence-and-the-mad-scientist-who-started-it-all/>

Ruvolo, Julie. "How much of the internet is actually porn." Forbes, 2011, September 7. Beschikbaar op <http://www.forbes.com/sites/julieruvolo/2011/09/07/how-much-of-the-internet-is-actually-for-porn/>

Sabina, Chiara, Wolak, Jaice, and Finkelhor, David, "The nature and dynamics of internet pornography exposure for youth." CyberPsychology & Behaviour, 2008.

Struthers, William M. Wired for Intimacy: How pornography Hijacks the Male Brain. 2009. (Downers Grove, IL: InterVarsity Press).

Weis, Doug. Partners: Healing for his addiction. 2011 (Colorado Springs: Discovery Press).