

Inleiding

Pag. 8 – seks als vitale kracht, als bron van spanning / bevestiging van je identiteit.

Tegelijkertijd kan seks een ontregelde en ontregelende kracht zijn, ontembaar, die beschadigend kan werken voor zichzelf en voor anderen (jm: seks is als een vuur – je kunt er elkaar mee verwarmen en je kunt er een heel bos mee in de hens steken)

**Deel 1 – SEKSVERSLAVING BEGRIJPEN**

hoofdstuk 1 – Wanneer is iemand seksverslaafd?

Seksverslaving is niet af te meten aan de mate van libido / aan de frequentie waarin iemand met seks bezig is, maar wel aan:

- een herhalend gedragspatroon
- met negatieve consequenties
- zonder dat iemand dat zelf kan bijsturen (controleverlies)

(jm: definitie Koen Baeten in boek *Warme seks en hete chocolade* in het hoofdstuk 'Over seksverslaving als stoornis van het libido' (pag. 38):

Kenmerkend voor seksverslaving is de dwangmatige seksdrive, die zich op vele manieren kan uiten. "Je bent verslaafd aan seks indien je geen plezier meer beleeft aan seks, omdat het een dwang geworden is. Je 'moet' aan seks doen, je kan niet anders meer."

hoofdstuk 2 – De ontwikkeling van seksverslaving

Er zijn 'contact-gerichten', met een gezonde beleving van seksualiteit.

Trefwoorden: relationeel - emotioneel contact – kunnen grenzen stellen en grenzen respecteren.

En er zijn 'seksueel rustelozen', omdat ze in seks iets zoeken voor zichzelf

Trefwoorden: bevestiging van ego - vlucht uit de werkelijkheid – reactie op stress - omgaan met emotionele leegte.

(jm: liefde geeft tegen elke prijs, begeerte neemt tegen elke prijs)

Kenmerken seksueel rustelozen:

- koud gezin i.p.v. warm gezin
- eenzame puberteit i.p.v. sociale puberteit
- seksueel uitstelgedrag of geïsoleerde ervaringen i.p.v. prettige seksuele ervaringen

"Meisjes zijn aantrekkelijk maar onbereikbaar"

Fantaseren en masturberen in alle eenzaamheid – er ontwikkelen zich 'pornografische beelden' van seks. Dat kon ook al gebeuren in de tijd voordat er internet was en voor het overvloedige aanbod aan porno .... Het gebeurt vooral in de fantasie.

Samengevat: zowel de 'contact-gerichten' als de 'seksueel rustelozen' roeien met de riemen die ze van huis uit hebben meegekregen.

### hoofdstuk 3 – De seksueel rusteloze levensloop

Voorbeeld Rob:

- emotioneel kil gezin / veeleisende, strenge vader (pag. 19)
- zijn ambivalente houding t.o. meisjes / veel seksueel verlangen, vroege masturbatie / weinig sociale inbedding, weinig écht contact met vrouwen
- “het zijn zeer vitale gevoelens”, zegt Rob over zijn wilde seksleven (pag. 21)
- veel bezig zijn met seks en er desondanks weinig bevrediging uit halen.

Gevolgen: eenzaam in hun seksuele beleving, ongelukkig.

Opvallend in alle verhalen: enerzijds de enorme behoefte aan seks en het grote belang dat ze eraan zeggen te hechten, anderzijds de karige beleving en geringe tevredenheid

“Iemand als Rob heeft, voordat hij voor het eerst naar bed gaat met iemand als hij 20 is, 12 jaar dagelijks gemasturbeerd en gefantaseerd – dat zijn 4000 à 5000 orgasmes, stuk voor stuk bevestigingen van een fantasiebeeld van seks. Het script, het idee dat seks is en hoe het moet, bevat alleen beelden en geen werkelijke tegenpartij of interactie.”

### hoofdstuk 4 - De contactgerichte levensloop

Voorbeeld Max:

Seks(uele beleving) is in ingebed in vriendschap, in het geval van Max in meerdere vriendschappen / meerdere relaties.

Kenmerkend: gezonde lichaamsbeleving, kunnen eigen lijf ervaren en beter bij hun gevoel blijven.

Wat verder opvalt: dat contactgerichten veelal actief hun relaties beheren, terwijl verslaafden neigen naar passief relatiemanagement: ze laten het erop aankomen of ze verdwijnen letterlijk of figuurlijk.

Passief wil zeggen: minder open kaart spelen, moeite hebben grenzen aan te geven, een relatie dood laten bloeden i.p.v. open kaart spelen.

De rusteloze beschouwt zichzelf en zijn partner meer als een object, terwijl de contactgerichte zowel zichzelf als de ander als subject probeert te ervaren.

Contactgericht vrijen houdt in zoveel mogelijk in contact staan met de ander en met zichzelf.

De lichaamsbeleving, het vermogen het eigen lijf en de eigen opwinding te ervaren, is vanzelfsprekender dan bij de typische rusteloze.

Rusteloze vrijers kunnen weliswaar goede minnaars zijn (komen actief en zelfverzekerd over), maar dat is de buitenkant. Ze zijn weer snel uitgekeken op een partner, die van haar kant vaak het gevoel van contact mist.

### hoofdstuk 5 – Twee verschillende levenslopen

Contactgerichten: idealiter is er sprake van een geleidelijke groei in seksuele ervaring, stapsgewijs. Een groot contrast met de seksueel rustelozen, waar de seksuele ontwikkeling vaak hoekig en abrupt verloopt. Het seksuele script ontwikkelt zich vaker in eenzaamheid, bekrachtigd met veel masturbatie en fantasie. Vrouwen worden als aantrekkelijk gezien, maar ook als object.

“De seksuele fantasie en het verlangen zijn zeer sterk, maar het vermogen tot voelen, genieten en werkelijk contact maken zijn beschadigd of half ontwikkeld.”

“Rusteloze mannen kampen met een minder ontwikkeld gevoel van zelfwaarde. Ook al zijn ze aan de buitenkant geslaagd, van binnen mist er iets ..”

## hoofdstuk 6 – Seksverslaafden in de klinische praktijk

Het gaat bijna altijd om mannen.

Twee ontwikkelingen in het laatste decennium:

1<sup>e</sup>. de beschikbaarheid van een porno, 'slechts een muisklik ver weg'.

Onderzoek 2009 suggereert: minstens 86% van de mannen kijkt porno, en 48% van de vrouwen.

Nederland is ook het dichtst bekabelde land ter wereld ...

[ JM het onderzoek lijkt te zwijgen over de leeftijdsopbouw – onderzoek in Amerika van de Promise Keepers, in 80er jaren?, spreekt over 65% van de mannen)

2<sup>e</sup>. Seksverslaving wordt als probleem erkend. Tot voor kort was er nauwelijks professionele hulp op dit terrein.

Enkele voorbeelden:

1. Pornoverslaving: de verzamelaar (Arend)

2. Pornoverslaving met extra risico (Bart)

3. Verslaafd aan vreemdgaan (Christiaan)

Wat opvalt: de cyclus die telkens weer op gang komt, de verdoofde toestand ("alsof ik overgenomen word", zei iemand in mijn praktijk, en dat was niet demonisch; het is een volledig in beslag genomen worden door"), het mechanisch en plichtmatig najagen van genot, van spanning.

In geval van kinderporno: het gaat niet zozeer om kinderen/pedofilie, maar veel meer om de spanning, het verbodene dat lokt.

4. Spanning en verdoving: publieke seks (Dave – exhibitionistisch; Eric – die voor zijn gevoel deel uitmaakt van een geheim genootschap van hoerenlopers, een gevoel van verdoving en tijdloosheid die hij urenlang kan volhouden; Fons – dwangmatige homoseks terwijl hij hetero is ... )

Wat opvalt: de combinatie van heftige seksuele ervaringen (zeer kortstondig) en de angsten.

(jm – 1 Korintiërs 6:19-20

*"Ga ontucht uit de weg! Geen enkele andere zonde die een mens kan begaan tast het lichaam aan, maar wie ontucht pleegt zondigt tegen het eigen lichaam.*

*Of weet u niet dat uw lichaam een tempel is van de heilige Geest, die in u woont en die u ontvangen hebt van God, en weet u niet dat u niet van uzelf bent?*

*U bent gekocht en betaald, dus bewijs God eer met uw lichaam."*

## hoofdstuk 7 – Liegen en bedriegen

Het systeem van liegen, bedriegen, de waarheid niet onder ogen kunnen zien – een seksverslaafde kan urenlang met z'n 'hobby' bezig zijn zonder enige vorm van reflectie over waarmee hij bezig is.

Waar is het gezonde verstand?

## hoofdstuk 8 – Seksverslaving en de relatie

Hoe ingrijpend voor de partner, voor de relatie .....

Voorbeeld: "Dat hij gefascineerd is door seks/ porno, dat er zoveel onvermogen / wanhoop / eenzaamheid in hem is, dat kan ik nog wel verdragen, maar ik hem niet kan vertrouwen, dat hij een dubbelleven lijdt, dat ons gezamenlijke leven voor een deel op leugen berust .....

En hoeveel feiten zullen er nog boven tafel komen?"

Nog pijnlijker is een recidive (terugval) na beterschap te hebben beloofd. Dat kan een "giftig mengsel van onzekerheid en boosheid in het hoofd van de vrouw veroorzaken". Voor haar betekent dat een aanslag op haar veerkracht en zelfvertrouwen, m.n. haar 'seksueel zelfvertrouwen': weten dat je aantrekkelijk/begeerlijk bent, van eigen lichaam kunnen genieten.

Onderliggende mechanismes:

- Al langer bestaande onvrede over zijn gedrag.
- Zijn hang naar heroïek, die ook te maken heeft met de machtsbalans in de relatie.
- De vrouw die de controleur gaat uithangen (een vorm van symptoombestrijding en de verantwoordelijkheid van haar man overnemen).

Wat is nodig?

Een aanpak die de verantwoordelijkheid voluit bij de seksverslaafde neerlegt .... het is geen stoornis.

### hoofdstuk 9 – Wat doet de seksverslaafde *niet*?

Wat hij (soms: zij) niet doet? De belangrijker zaken. De verslaafde kent uitstelgedrag.

- Een lastige klus uit de weg gaan. Porno kijken wordt de escape. Of anders wel uit verveling. Liever urenlang porno kijken dan die rotklus aanpakken. Een orgasme is dan zelfs onwenselijk, want dan is over en uit met het spel van uitstellen...
- De aantrekkelijkheid van andere 'gewone' zaken (sport, hobby) neemt ook gaandeweg af – "dat andere boeit niet meer")

Kortom: een dynamiek van uitstellen, initiatief vermijden en steeds minder ego-versterkende daden doen. Gevolg: afname van zelfrespect en eigenwaarde.

Wat is nodig? Onder ogen zien wat de negatieve spiraal is, hoe die negatieve spiraal eruit ziet en wat de gevolgen zijn. Want er is altijd de neiging om te zeggen "dat het wel mee valt".

### hoofdstuk 10 – Gaat een seksverslaving wel over seks?

Het is een symptoom .... Seks is op een andere manier verslavend dan alcohol, drugs e.a.

Het is meer *een gedragsverslaving*, met een eigen dynamiek.

Een leegte wordt opgevuld: gebrek aan zelfrespect, aan eigenwaarde,

een tekort aan geborgenheid, aan liefde (identiteitsprobleem)

Seksverslaving is gebrek aan vermogen om goed voor zichzelf te zorgen.

"De belangrijkste relatie in het leven is die met jezelf."

### hoofdstuk 11 – Seksverslaving begrijpen

Seksuologen spreken van een 'old friend': bepaalde oerbeelden over wat opwindend is, specifieke plaatjes of fantasieën, herinneringen in het brein. Die zijn opgeslagen in het emotionele geheugen. "Het rationele hoofd wil stoppen met de verslaving, maar het emotionele geheugen is gewoonweg veel sneller."

JM: de vergelijk de zogenaamde 'triggers' die de verslavingscyclus op gang brengen en waarbij de verslaafde zichzelf niet meer kan bijsturen.

*De ontwikkeling van een seksverslaving*

- Vaak kijken we naar het eindresultaat (de malaise), maar niet naar de positieve emoties, verlangens onderweg naar de verslaving.

- De seksverslaafde heeft 'gewone' seksuele verlangens. Dan gaat het over macht, aantrekkelijk gevonden worden, acceptatie, erbij horen, en over uitsluiting, frustratie, teleurstelling, niet aantrekkelijk gevonden worden.
- Pag. 62: de vergelijking met een verslaving aan fastfood.

Vooral een ambivalente verhouding met seks maakt gevoelig voor verslaving (o.a. door een antiseksuele opvoeding).

- Seksverslaving als korte termijn oplossing voor een lange termijn probleem. Aan het begin van de verslaving is er nog een positieve balans tussen opbrengsten en kosten, maar die balans slaat steeds meer ten negatieve uit, met als mechanismes: liegen – vermijden – destructief effect op de eigenwaarde / zelfrespect – depressieve gevoelens.  
= een negatieve spiraal.

#### *De ontwikkeling van het (on)vermogen tot kiezen*

Pag. 64-65 – over seksverslaafden c.q. seksueel rustelozen:

het gaat niet zozeer om hun fascinatie voor seks (dat kunnen 'gezonde' mensen ook hebben, ook de contactgerichten), maar om controle, zelfbeheersing en deze fascinatie in goede banen leiden (jm: driftregulatie).

De seksverslaafden zijn ten diepste bezig met zichzelf (egocentrisch), juist omdat het zelf, de identiteit minder stevig ontwikkeld is. Via 'seks' willen ze dat zelf versterken / compenseren. Alleen werkt dat averechts, contraproductief → een negatieve spiraal

#### *Seksverslaving en zelfwaardering*

Pag. 66-67 – het beeld van een rangeertrein met sporen en wissels.

Bij een seksverslaafde functioneren de wissels niet, hij kan die niet bedienen.

Breken met de verslaving betekent: een levensstijl / gedrag oefenen dat niet bij hem past.

De balans blijft in tact door hoeren te bezoeken of naar porno te kijken → alleen dat voelt comfortabel, en vooral: consistent, het past bij iemands lage zelfwaardering.

pag. 68-69 - Achtergronden bij seksverslaving:

- laag zelfbeeld vanuit levensgeschiedenis;
- emotionele verwaarlozing;
- gremde seksuele ontwikkeling (taboe – seksualiteit is schuldbeladen).

Geringe zelfwaardering maakt ook dat de hechting aan zichzelf minder sterk is, maakt gevoeliger voor verlokkingen van een verslaving. Het is een onvermogen om goed voor zichzelf te zorgen.

“'Slecht' gedrag is op een bepaalde manier comfortabel en bevestigend voor iemand die zichzelf in wezen slecht vindt.” (jm: vanuit contextueel oogpunt: het recht op zelfdestructie)

Therapie: de sleutel ligt niet in het uitpluizen of onder bewuste controle krijgen van de symptomen, maar in het omhoog krikken van de zelfwaardering!

## Deel 2 – SEKSVERSLAVING VERANDEREN

### hoofdstuk 12 - Een stoppen: valkuilen

Valkuilen:

1. Je richten op symptoombestrijding (alsof het alleen om verslaving aan seks zou gaan).  
Stoppen met porno?
  - de korte termijn beloningen vallen dan weg;
  - dat voelt in eerste instantie als een verlies;
  - vooral als die leegte / dat depressieve gevoel zich aandient.Dan richt je je op het bestrijden van het verlangen: de spanning van het kijken, het verlangen naar de uitwerking daarvan in het verslaafde gedrag. Dit verlangen bestrijden is als het wegdrukken van een opblaasbare bal in het zwembad.
2. Totale seksuele 'nuchterheid' / abstinentie vragen?  
Dat is een illusie, ook bij gezonde mensen zijn er seksuele impulsen en fantasieën.  
Zo maak je ook het seksuele verlangen verdacht.

Nodig is: je richten op de onderliggende behoeftes / mechanismen.

3. De waarde van inzichtgevende therapie overschatten. Zonder inzicht geen verandering, maar er is meer nodig. Waarom niet teveel focussen op inzicht?
  - altijd maar weer analyseren leidt af: je hoeft niet aan de bak; je kunt de verslaafde kern in tact laten;
  - het is een vorm van boetedoening – “zie eens hoe slecht ik ben.” De hulpverlener hoort aan en biedt comfort;
  - de oorspronkelijke reden tot verslavingsgedrag is vaak op de achtergrond komen te staan. De verslaving heeft zijn eigen dynamiek gekregen.

Samenvattend drie valkuilen voor de hulpverlener:

1<sup>e</sup>. Het letterlijk nemen van de verslaving aan seks, terwijl het een gedragsverslaving is.

Wat ook nodig is: breng in kaart “wat iemand precies kijkt / doet ...”.

Breng de vunzigheid in kaart, tot in de detail.

2<sup>e</sup>. Je richten op symptoombestrijding, vanuit de gedachte “Als iemand van de porno afblijft, gaat het goed.” Terugval is slecht voor de cliënt (opnieuw falen) én slecht voor de geloofwaardigheid van de hulpverlener. Nog erger: de motivatie (of lijdensdruk) van de cliënt wordt in twijfel getrokken.

3<sup>e</sup>. Teveel analyse, inzichtgevende therapie.

### hoofdstuk 13 - Seksverslaving behandelen op basis van het begrip zelfwaardering

Hoe de valkuilen te vermijden?

Ad 1. Niet schrikken van de woorden ‘seks’ en ‘verslaving’. En durf door te vragen:

- wat ziet iemand precies? Betaald?
- wat gebeurt er op zo’n video?
- welke gevoelens / emoties / beelden zoek je vooral?
- wat doet dat met je?
- wat neem je daarvan mee als je met je vrouw vrijt?

Vraag door zonder veroordeling, maar ook zonder eigen normen en waarden te verloochenen, vooral als het seksuele gedrag echt niet door de beugel kan.

Ook: “Heb je ook hier de behoefte om te liegen over je seksleven? Stel directe vragen..”

Ad 2 en 3. Niet teveel aandacht voor de biografie tot in details. Doe dat globaal.

Vooraf aandacht voor:

- het actuele verslavingsgedrag; en het bijbehorende zelfgevoel:  
"Wanneer komt de drang op? Hoe voelt hij zich tijdens .... / na ....?"
- wat zijn de positieve verlangens, de vitale onderdelen  
→ datgene dat toevoegt aan het zelfgevoel.
- hiermee komt er aandacht voor ik-versterkende en ik-verzwakkende factoren, ook op andere levensterreinen (hobby, werk, gezin)
- waar laad je de batterij op? Waar loopt ie leeg?
- wat lukt niet meer / te weinig als gevolg van de verslaving?  
Vaak is er ook disfunctioneren op andere levensterreinen, niet zelden als direct gevolg van de verslaving.
- aandacht voor de zelfwaardering die ernstig is aangetast

Het 'vat' van de zelfwaardering en de innerlijke leegte: hoeveel innerlijke stevigheid heb je?

Bepalende factoren: warm aandachtig gezin / genetische aanleg / emotionele intelligentie

Hoe innerlijke leegte schreeuwt om aandacht, erkenning en om gevuld te worden met zelfbevestiging. Alleen ... dat laat zich niet vullen door externe bronnen.

#### hoofdstuk 14 – Het vullen van het vat

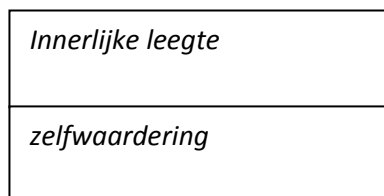
De vier niveaus van het vat de zelfwaardering, waarbij niveau 2 het kritische niveau is, zie pag. 86 en 91

Niveau 4

Niveau 3

Niveau 2

Niveau 1



< afvoerkraantje

Twee manieren om zelfwaardering te vergroten:

1<sup>e</sup>. afvoerkraan dichtdraaien (bijv. filter op internet plaatsen). Dat is symptoombestrijding, maar daarmee wordt het vat nog niet gevuld. Alleen loopt het vat niet meer leeg.

2<sup>e</sup>. ego-versterkende acties, zie verder hst 15 en 16,

jm: "U alleen kunt mijn hart vervullen, mijn aanbidding is voor U."

#### hoofdstuk 15 – Beheersen van het symptoomgedrag

Geen porno meer kijken → er wordt iets afgepakt, maar nog niets (aan zelfwaardering) toegevoegd.

In therapie: symptoombestrijding zoveel als noodzakelijk is, maar zo weinig als maar mogelijk is.

Soms is het noodzakelijk om het gedrag direct om te buigen (omdat het strafbaar is, bedreigend voor gezondheid of voor de relatie)

1. *Seksverslaving herdefiniëren als zinloos gedrag.* → dedramatiseren.
  - Het is geen uiting van een sterke seksdrive, maar een vergeefse vormgeving van innerlijke leegte.
  - Het gedrag is om te buigen.

- Hoe seks bij mannen werkt ... daarom bij mannelijke seksverslaafden bij voorkeur een mannelijke therapeut die kan uitleggen "hoe elementair en weinig geavanceerd de mannelijke seksualiteit soms is." (pag. 97)  
Seksverslavend gedrag is daarom niet bedoeld als afwijzing van de partner, ook al voelt dat voor haar wel als zodanig.
  - Vooral: het verslavingsgedrag benoemen als zinloos en nutteloos tijdverdrijf dat vooral ego-verzwakkend werkt .... Met een sterk negatief effect op zijn zelfgevoel (ook in geval van terugval = repetitie van oud gedrag)
2. *Het benutten van de crisis:*
    - Crisis in de relatie.
    - De externe schok, het uitkomen van het geheim, de mogelijke consequenties.
    - Belangrijk: bijbehorende emoties kanaliseren.
  3. *Het gedrag monitoren* → een dagboekje bijhouden:
    - Wanneer komt het op?
    - Wat verlang ik? Hoe ziet mijn (aan)drang / onrust eruit?
    - Wanneer geef ik toe? Hoe lang ben ik ermee bezig?
    - Wat doet het met mijn zelfgevoel?
  4. In sommige situaties: *voorschrijven van symptoomgedrag*,  
= een *paradoxe opdracht*, om de dynamiek achter het gedrag te verstoren:
    - kijk 2 uur per dag porno ... (iemand die toch al veel porno kijkt)
    - koop een strippenkaart voor 10 bezoeken aan een prostituee (iemand die toch al prostituees bezoekt)
 Een tegoedbon door de partner voor 100x internetporno werkt beter dan controlegedrag.

## hoofdstuk 16 – Opbouw van zelfwaardering

Seksverslaving is een niet-werkzame manier om pijn of leegte te bestrijden.

Wat eerst een uitweg is en een goed gevoel geeft / zelfs bevestiging oplevert, wordt al snel een negatieve verslavingsdynamiek, ten koste van zelfwaardering.

Minder zelfwaardering leidt tot nieuwe innerlijke leegte.

*De kracht van de kleine taken* (jm: Gezang 380:6 !)

"Als je fantaseert dat je Superman bent, begin er dan mee je sokkenla op te ruimen."

→ De concrete, kleine, nuttige handeling als tegenwicht tegen de fantasiewereld.

→ Handelingen die klein en overzichtelijk zijn, waarvoor bewuste aandacht nodig is en die lang niet altijd vanzelfsprekend zijn.

Effecten:

1<sup>e</sup>. het vergroot de zelfwaardering, bij voorkeur met kleine stapjes.

2<sup>e</sup>. Het leert iemand 'aandachtig' te leven i.p.v. het achteloze en dwangmatige verslavingsgedrag.

3<sup>e</sup>. Het leert het verschil zien tussen ego-versterkend en ego-verzwakkend.

4<sup>e</sup>. Het leert iemand zien dat hij keuzemogelijkheden heeft en de goede keuzes kan maken.

= de heitjes voor de karweitjes !

Als het kwartje eenmaal valt, werkt het heel goed.

Achtergronden:

→ het voelende zelf wordt aangesproken, en juist dit deel is verwaarloosd bij verslaafden.

→ positieve wissels die niet direct met seksverslaving te maken hebben.



Voorbeelden van heitjes:

- wegverkeer (rustig rijden, je aan de snelheid houden en voorrang geven)
- werk (dat lastige telefoontje aan het begin van de dag doen i.p.v. uitstellen - tussen de middag even de buitenlucht in)
- thuissituatie (gezin, schuur, administratie)
- koken / eten met aandacht

Liever een heitje van 10 minuten dan van 20 minuten, omdat de haalbaarheid groter is.  
En liever 5 kleine heitjes dan één grote.

Liever uni-taken dan multi-taken.

### hoofdstuk 17 – Eerste veranderingen in verslaafde en verslaving

In plaats van het zelfzuchtige en achteloze gedrag van de verslaving gaat de verslaafde nu ineens beter voor zichzelf zorgen.

Pag. 111 over de planning en de uitvoering van de heitjes

- aandacht: wat kan ik nu of straks doen om mijn vat te vullen / levenskwaliteit te verbeteren?
- plan: hoe ga ik het uitvoeren?
- uitvoering.
- aandacht: werkt het heitje zoals beoogd? Is er effect op mijn zelfgevoel? Hoe reageren anderen?

Waar de positieve keuzes /z elfwaardering zich opstapelen, verdwijnt vanzelf de behoefte aan oude negatieve opties. Soms gaat dit proces parallel met terugval en porno blijven kijken. Dan wordt het contrast tussen ego-versterkend en ego-verzwakkend alleen maar meer voelbaar, ook dat is winst. Ook de partner kan een positieve rol in dit alles spelen. Leg haar of hem het plan van aanpak uit !

### hoofdstuk 18 – Verdieping en verankering

= middenfase van de therapie.

Kleine heitjes worden groot – de ambities worden wat hoger gesteld.

‘Gevorderde’ heitjes richten zich op de moeilijker situaties, vaak sociaal veeleisend, waarin men mag groeien in assertief en effectief gedrag.

Voorbeelden pag. 116: een verbouwing aanpakken – een vervolgstudie – een verwaarloosde hobby of oude contacten aanhalen.

Tegelijkertijd de kleine heitjes in tact laten.

En op seksueel gebied: masturbeer eens met aandacht, probeer vaker met elkaar te vrijen.

Tegelijkertijd blijft er de angst voor (en verlangen!) naar terugval.

Daarom: hoe ga je om met negatieve wissels = stimuli die tot verslaafd gedrag kunnen leiden.

Oefen eerst in het dagelijks leven (verkeer!) en probeer het kwade te bestijden met het goede.

Begin daarmee dus op niet-seksueel gebied.

Uiteraard vertaal je dit vervolgens naar de negatieve wissels op seksueel gebied.

Ondertussen: accepteer het verlangen naar porno / prostitutiebezoek en ontdek dat het kan schuiven van “ik mag niet naar porno kijken” naar “ik kan kijken, maar het hoeft niet.”

Structuur van deze verankering is als volgt:

negatieve wissel → aandacht → positieve wissel → aandacht

*Negatieve wissel* = iets dat negatieve invloed op je heeft (gevoelens van onrust, frustratie, verveling)  
*Aandacht* = deze invloed herkennen en weigeren om in het oude gedrag te vallen  
*Positieve wissel* = concreet gedrag verzinnen en uitvoeren, met positief effect op vat zelfwaardering  
*Aandacht* = deze reactie evalueren en inlijsten.

Voorbeelden van omkeren van negatieve naar positieve wissels:

1. Bij verleiding keer je de negatieve impuls positief om, door je vrouw te bellen / sms-en / mailen: "ik heb wel zin in seks."
2. "Snoep verstandig, eet een appel" (advies om letterlijk naar de groenteboer te gaan, aan een man die dwangmatig rondjes reed om naar aantrekkelijke vrouwen te kijken).
3. Bekijk een naakte vrouw op internet en stel de volgende vragen:  
Wie is zij? Wat gaat er door haar heen? Hoe is de foto gemaakt? Als het nou eens m'n moeder, dochter, eigen vrouw was?

Daarna: deze verschuivingen verankeren in de biografie. De hele levensloop wordt overzien.

"Pas nu ga ik begrijpen waarom ik altijd zo handelde."

"Verdrietig dat ik dat dat verslaafde gedrag nodig had."

Werken aan vertrouwen in de relatie met de partner:

- er is een groot gat geslagen in het vertrouwen: "Ook hij heeft het moeilijk – maar kan ik hem nog wel vertrouwen – kan ik nog wel met hem verder?"
- 30% tot 40% komt tot een echtscheiding.
- Waarheidsvinding – wat zijn de feiten? Doe dit onder leiding van de therapeut. En houd zo mogelijk 'een wekelijkse krijgsraad'.
- De verstandige seksverslaafde creëert openheid over wederzijdse beweegredenen en emoties.
- Transparantie ontwikkelen, want juist dat was er niet.
- De heitjes op de partner richten en dat ook uitleggen.

Als de heitjes niet werken ....

- bij persoonlijkheidsstoornissen, zoals ernstig narcisme;
- bij gebrek aan ziekte inzicht of werkelijke motivatie;
- omdat de huwelijksrelatie zelf complex is en de verslaving functioneert als bliksemafleider

## hoofdstuk 19 – Een geslaagde therapie

Het voorbeeld van Arend en Annemarie

## hoofdstuk 20 - Seksverslaving, aandacht en zelfwaardering

Juist de seksuele revolutie heeft paradoxaal genoeg geleid tot een nieuwe **onvrijheid** van de seks. Nu seks niet meer is ingeperkt door regels / instituties, moeten we het zelf reguleren en komen we onze innerlijke **onvrijheden** tegen.

Over zelfhulpgroepen: het risico van je alleen richten op symptoombestrijding (alleen maar het aftapkraantje van het zelfwaarderingsvat dichtdraaien).

Er is een groeiende groep pornoverslaafden die niet zozeer tekortgekomen zijn in hechting / identiteit, maar meer geconditioneerd zijn in verslavingsgedrag. (pag. 134-135)

De hulpverlening richt zich dan op contra-conditioneren.