

## **INLEIDING**

Hoe de seksuele revolutie ('vrijheid blijheid') voor een nieuw soort onvrijheid zorgde.

Seks zonder afspraken werkt blijkbaar niet.

Er is een breed palet aan behandel mogelijkheden:

- verslavingszorg, behandelprogramma's naar analogie van verslaving aan alcohol /drugs;
- zelfhulpgroepen;
- behandeling in reguliere / alternatieve geestelijke gezondheidszorg

Hoe effectief zijn korte behandelingen, zoals die bijvoorbeeld wordt voorgestaan door de auteur zelf, zeker in vergelijking met lange en intensieve zorgtrajecten in verslavingszorg?

Daar is nog nooit goed onderzoek naar gedaan.

Seksverslaving is goed te behandelen ! Ingewikkelder is de relationele schade; de partner blijft vaak verweesd achter, incl. de vraag: wil ik verder met hem (of met haar).

## **HOOFDSTUK 1 – SEKSVERSLAVING BEGRIJPEN EN BEHANDELEN**

### 1.1 Wat is seksverslaving?

Seksverslaving is nog steeds een moeilijk af te bakenen psychisch probleem. Het staat dan ook niet DSM-5.

Definitie: "We kunnen spreken van seksverslaving als het niet lukt om bepaalde seksuele gedragspatronen te veranderen, terwijl deze aanhoudend voor negatieve consequenties zorgen." (pag. 14)

De vele factoren die maken dat seksueel verslavingsgedrag wel/niet problematisch is ... zoals kwaliteit van de relatie, van communicatie, (geloofs)overtuiging, opvattingen over trouw en exclusiviteit.

Onderzoek: *De opwinding voorbij* (2011): slechts bij 2% van de online erotiek gebruikers zijn er verslavingsreacties.

Van Zessen is kritisch over het brede aanbod aan hulpverlening, informatieve sites en zelfhulpgroepen, waarin seksverslaving progressief geduid wordt ("het wordt steeds erger") en houdt een pleidooi voor de inzet van seksuologisch geschoolde hulpverleners i.p.v. verslavingsexperts, ook omdat de seksuologisch geschoolden niet-veroordelend naar allerlei seksuele variaties kunnen kijken.

Daarmee wil hij aangeven 'dat de oorzaken, ontwikkeling, interpretatie en effecten van 'seksverslaving' complex zijn en niet goed los kunnen worden gezien van het systeem van de relatie, de seksualiteit en de opvattingen daarover van beide partners en hun eventuele hulpverlener' (p. 18)

### 1.2 Individuele gevoeligheid

Het zijn niet zozeer de seksuele ervaringen in de jonge jaren of de seksuele opvoeding / opvattingen die tot verslaving leiden. Ergens gaat er een wissel om, waardoor seks/porno wordt ingezet als troostmiddel, in combinatie met een negatieve sensatie (wissel), zoals eenzaamheid, het niet kunnen uiten van emoties, gevoel van afwijzing, angst, onrust.

Deze spiraal kan progressief / negatief zijn: het troostende effect van porno/seks wordt minder en de negatieve sensaties, incl. wanhoop en machteloosheid, nemen toe...

De negatieve cyclus / spiraal:

Het negatieve gevoel (stress, eenzaamheid, onrust, somberheid) leidt tot porno kijken, en dat leidt weer tot een nieuwe negatieve emotie (leeg, verdrietig, schaamte, hekel aan jezelf).

De koppeling kan ook andersom werken: uit gewoonte en achteloos klikt hij een pornofilmpje aan, en de genoemde negatieve emoties worden aangewakkerd.

Bovendien: het bezit van de zaak (hier het orgasme) is direct ook het einde van het vermaak. Om deze reden is het aantrekkelijk om langdurig porno te kijken – want er wordt verdoving of vlucht gezocht – en het orgasme uit te

stellen. Bij recreatieve, niet-verslaafde gebruikers van porno werkt dat anders: die zoeken veel eerder de opwinding en het (eventuele) orgasme; kijken dus gemiddeld veel korter. Ze kunnen ook beter bijsturen op ongewenst of onvruchtbaar gedrag.

Bij verslaafden: hun feedbacksysteem werkt niet, 'alsof de thermostaat stuk is'. En ze zijn slecht in staat om voor zichzelf te zorgen (slechte 'zelfzorg'), inclusief de noodzakelijke zelfbeheersing, wilskracht, zelfsturing, assertiviteit, persoonlijke effectiviteit.

"Hoe steviger het 'ik' en hoe beter gehecht in de jonge jaren, des te makkelijker de zelfzorg.  
Hoe wankeler het ik-gevoel, des te lastiger de zelfzorg." (pag. 24-25)

Seksverslaafden rapporteren een levensloop met veel minder positieve hechtingsfactoren. Dit is een kwestie van zelfwaardering (wat niet direct gelijk staat met zelfvertrouwen, p. 29).

(JM: voor de begeleiding betekent dat: doorvragen op evt. hechtingsproblematiek)

### 1.3 Seksverslaving als probleem van zelfwaardering (zelfzorg)

Incl. vermijdingsgedrag, vluchtgedrag, liegen.

Voor iemand met een gezonde zelfwaardering voelt liegen oncomfortabel en ik-vreemd.

Zelfwaardering is niet hetzelfde als zelfvertrouwen / een stevige uitstraling hebben.

Zelfwaardering kan zich ook richten op specifieke seksuele voorkeuren, fantasieën etc., waarover je niet makkelijk met anderen praat.

Meer zelfwaardering veronderstelt meer introspectie en zelfzorg.

#### Het vat van zelfwaardering:

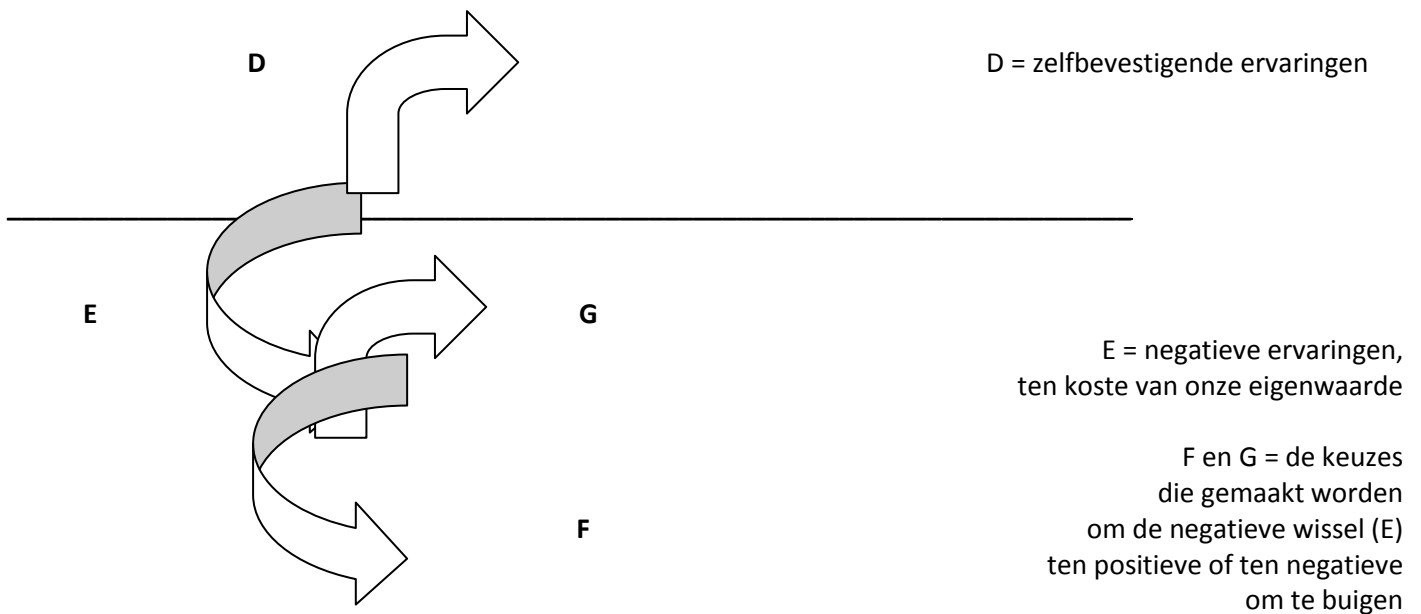
<p><b>B = innerlijke leegte</b></p> <p>[ ten gevolge van</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• onveilige hechting</li><li>• gevoeligheid voor psychisch lijden;</li><li>• beschadigende levenservaringen;</li><li>• trauma, tegenslag ]</li></ul>
<p><b>A = positieve waarde eigenwaarde, zelfbeeld</b></p> <p>[ een vol vat:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• haalt de zelfbevestiging uit zichzelf; een leger vat moet die bevestiging van buiten halen: geld, status, gezondheid, uiterlijk, seks, drugs, roem, de mening van anderen.</li><li>• Hoe voller het vat, des te effectiever de zelfzorg. ]</li></ul>

Gebeurt seks (of masturberen) vanuit A., dan is het bevestigend.

Gebeurt het vanuit B., dan is het valse troost, een korte termijnbeloning (verdoving, spanning), en de positieve zelfwaardering neemt weer af.

(terzijde: hoe de geboorte van een kind nog al eens al trigger voor de man kan fungeren (onzekere periode\_.

## Het beeld van de rails en wissels



Doel therapie: het versterken van de zelfzorg, van de zelfwaardering, door dagelijks kleine daden van zelfzorg te organiseren (hoe kleiner, hoe beter) = heitjes voor karweitje, waardoor je jezelf een schouderklopje kunt geven.

Het voorbeeld van Matthijs (p. 42-47)

- De opdracht om drie heitjes per dag te doen, drie weken lang.
- Het beloningssysteem werkt !
- Niet zozeer een beroep op de wilskracht (p. 49), dat werkt averechts of slechts tijdelijk.

Dit model is ook toepasbaar bij andere problematieken, zoals overgewicht (troost-eten).

Lang niet alle therapieën lopen zo soepel als die van Matthijs. Echtscheiding komen vaak voor.

## HOOFDSTUK 2 – DE RELATIE EN SEKSVERSLAVING

Seksverslaving heeft altijd invloed op de relatie.

### 2.1 Geïsoleerde seksverslaving

- een vrouw die onder een schuilnaam erotische correspondenties met mannen onderhoudt, zonder daadwerkelijk fysiek contact;
- een man die af en toe een prostituee bezoekt, 2 of 3 keer per jaar.

Kenmerkend: het is oud gedrag dat al bestond voor de huidige relatie begon, maar het beïnvloedt de relatie wel... "De bron van de seksverslaving is geïsoleerd, de effecten zijn dat niet ...".

### 2.2 Relationele verstrengeling van oorzaken en gevolgen

Stress in de relatie, grote veranderingen, zoals de geboorte van een kind, het overlijden van een ouder, een depressie. Deze kunnen leiden tot een vlucht in de porno, eerst als troost, maar op een gegeven moment gaan de negatieve consequenties overheersen en wordt stoppen lastig.

Soms komen twee partners uit zorg (liefde!) voor de ander in onhandig seksueel vaarwater terecht.

De dynamiek van de relatie zelf verergert dan de problematiek, bijv. de vermijdende man en de assertieve vrouw. Nog ingewikkelder in vechtelaties, waarin:

- heel veel uitwisseling in een soort boekhouding wordt verwerkt ("als jij niet aardig bent, wil ik niet met je vrijen.") = het 'do ut des'.
- soms een verbazingwekkend stabiel systeem in stand gehouden wordt.

### 2.3 De eerste effecten na de ontdekking

Bij de ontdekking van een seksueel geheim /seksverslaving is er lang niet altijd sprake van psychisch disfunctioneren of noodzaak tot professionele hulp.

Wel is er altijd een schok ... (schrik, ongeloof, boosheid, verdriet) en soms komen die schokken in meervoud, in fases. Het meest destructief is een lang uitgerekte reeks aan onthullingen ('oude nieuwe feiten') of herhaling van bedrog.

Dilemma: lichten we de omgeving in? Alles zijn heeft voor- en nadelen.<sup>1</sup>

Pro inlichten: - de druk op de verslaafde neemt toe, om eraan te gaan werken;  
- er is nu steun voor de partner;

Contra: - na de korte termijnwinst is er lange termijnverlies: iedereen kijkt voortaan met andere ogen naar de verslaafde en de partner;  
- de goedbedoelde adviezen die zelden nuttig zijn.

Pro zwijgen: - op termijn is er meer ruimte om met een schone lei te beginnen, zonder bemoeienis van de omgeving;

Contra: - de eenzaamheid, de verstikkende hogedrukpan, het noodzakelijke toneelspel;

Soms helpt het om selectief een aantal mensen in te lichten.

Typerende reactie van de verslaafde: *ontkennen - bagatelliseren – legitimeren*

“Liegen is destructiever voor de relatie dan het gedrag / de verslaving zelf.”

Ook ontstaat een pijnlijke rolverdeling |, vooral omdat de verantwoordelijkheid voor de toekomst van de relatie/het gezin (“scheiden of niet?”) vanzelf bij de bedrogen partij komt te liggen. Dit voelt buitengewoon oneerlijk.

“Alles is nu anders geworden, en alles wordt ook – soms geheel ten onrechte – in dit nieuwe kader geïnterpreteerd.

Dader en slachtoffer: de dader relateert, bagatelliseert;

terwijl het slachtoffer de neiging kent tot uitvergroten en verabsoluteren.

Nodig is een proces van goede wil, van beide kanten, dat met grote regelmaat wordt verstoord door eigen pijn, onvrede, onmacht. “Toch zal dit nare proces moeten plaatsvinden, de pus moet uit de ontstoken wond.”

Wat is wijsheid in deze fase?

Als het de dader lukt: neem je verantwoordelijkheid en geef openheid van zaken, incl. begrip voor de emoties van de ander. Dit is een uitstekende vorm van zelfzorg, en zeer egoversterkend. Maar de meesten zitten verstrikt in angst en schaamte, en komen niet tot dergelijk groots / volwassen gedrag. Geen wonder, want juist deze factoren (vermijdingsgedrag) maken iemand gevoelig voor seksverslaving.

Andere tips: - informeer anderen gedoseerd en met mate.  
- heb geen haast;  
- zoek informatie en zo nodig hulp;

### 2.4 Na de eerste klap: verwerking of verergering

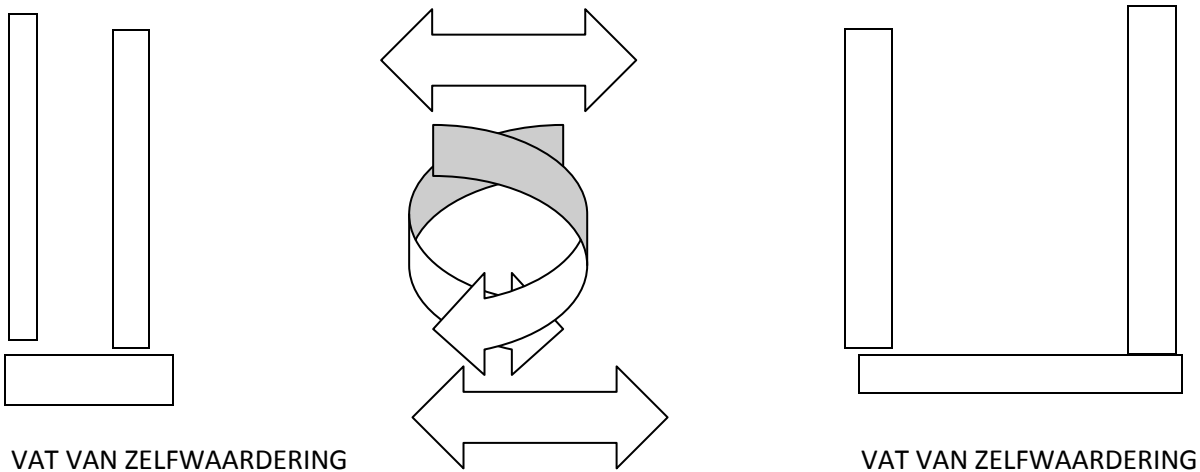
- niet meer hoeven liegen is egoversterkend, het scheelt ook veel stress;
- de emotionele kluwen, waarin beiden verstrikt kunnen raken... (de oude pijn/ herinneringen, ook uit andere of eerdere relaties en gebeurtenissen, wordt geactiveerd);
- de dader die snelle vorderingen maakt en zijn vat van zelfwaardering vult, terwijl de partner / omgeving emotioneel nog met de brokken zit;
- vrouwen die verstrikt raken in controlegedrag, en dat roept alleen maar nieuwe angst en onzekerheid op;
- soms verzuurt de relatie ....

---

<sup>1</sup> Vergelijk hierover ook *Signa Bodishbaugh, Intimiteit: Illusie of werkelijkheid*, pag. 135

## HOOFDSTUK 3 – RELATIE, ZELFWAARDERING EN COMMUNICATIE

### 3.1 Eén relatie, twee vaten



### 3.2 Vier verschillende patronen:

#### 1. Van vol naar vol: *bevestiging*

= prettige, bevestigende communicatie (bijv. verliefdheid, samenwerking, constructieve gesprekken, complimenten), de zekerheid dat de ander zich aan afspraken houdt)  
= proactieve zelfzorg

#### 2. Van leeg naar vol: *acceptatie*

“Prima dat je er nu even doorheen zit en het gezeur, de file, de baas of de kinderen zat bent. Ik help je wel even.”  
De negatieve wissels worden goed opgevangen.

= reactieve zelfzorg

#### 3. Van leeg naar leeg: *irritatie*

- Twee lege delen botsen, de een is moe, de ander somber.  
- Bij ontdekking van seksuele geheimen is de kans groot dat ‘leeg’ hier met ‘leeg’ gaat communiceren. Hoe leger het vat van zelfwaardering, des te moeilijker het gesprek.  
Dit wordt opgevangen als er beseft is dat er door de ander gereageerd wordt vanuit wanhoop, verdriet, gekwetstheid, en dat er bij beiden ook nog wel een stuk vol vat is.

#### 4. Van vol naar leeg en van leeg naar leeg: *verkillig* (‘niets werkt meer’)

Het volle stuk van de ander wordt niet meer bereikt (wanhoop, somberheid, verdriet).  
Goede bedoelingen worden niet gezien.  
Het geschade vertrouwen is nu ook geschaad zelfvertrouwen.

### 3.3 De communicatiestijlen en de vulling in het vat

Hoe meer zelfwaardering, des te makkelijker en constructiever de onderlinge communicatie.  
Hoe lager de zelfwaardering, des te moeizamer dat alles verloopt.

Hoe voller de vaten van zelfwaardering, des te groter het vermogen om tegenslagen of bedrog van de seksverslaafde partner op te vangen.

Bij ontdekking van 'porno' van de partner verschuift er meestal ook iets in het vat van de vrouw: van 'vol' ("hij is te vertrouwen") naar 'leeg' ("hij liegt"), tenminste als ze zijn gedrag tot op dat moment in het volle deel van haar vat had geplaatst.

In het slechtste geval blijft de boze, bedrogen partner steeds weer uit haar lege vat communiceren (irritatie, woede, alle hoeken van de kamer laten zien) en men kan niet anders dan kiezen voor de negatieve wissels.

### 3.4 De relatie verbeteren

Is het vooral de dader annex verslaafde die aan de slag moet met zichzelf?

Soms is het voldoende als hij zich betrokkener / constructiever opstelt.

Soms is dat niet genoeg: zij is te boos, te gekrenkt, kan het lege stuk niet negeren en heeft zelfs zelf ook hulpverlening nodig ..... Idealiter: beiden zijn in staat om eigen en andermans zelfwaardering te versterken (jm: de batterij ook bij zichzelf opladen).

Wat niet helpt, ook niet als dat onder begeleiding van hulpverleners is:

- vooral werken aan de inhoud van de communicatie;
- ontrafelen / analyse van gezinsachtergronden, biografie (jm: dat verklaart vaak veel, maar lost nog niets op).

Wat wel helpt (pag. 92 voorbeelden):

- kleine relatieheitjes, liefst incl. een expliciet besef daarvan en de beloning van zichzelf en de ander.
- "we accepteren dat het slecht weer is in de relatie" (incl. pijn, verwijt, onmacht), en daarmee wordt geen expliciete aandacht aan negatieve wissels en patronen gegeven.

"Een kleine reep in de werktas is nuttiger dan een gesprek van een uur."

*"Less is more!"*

Wat is de vrucht? (pag. 94-97)

1. Er komt inzicht in de pijnlijke processen in de relatie (we reageren vanuit het lege deel van het vat).
2. Er wordt actief gezocht naar positieve daden en momenten ... (in het begin voelt dat kwetsbaar).
3. De stemming wordt beter, irritaties minder heftig. Daardoor stijgt de zelfwaardering iets.

### 3.5 Barrières bij relatieheitjes

Cognitieve psychologie / neuropsychologie:

- de grote invloed van ons instinctieve, snelle, onbewuste en non-verbale brein (een snel systeem van patroonherkenning, koers bepalen, reageren).
- de rol van ons bewuste denken is veel geringer dan voorheen gedacht.

Gevolg: gelukkige mensen zorgen dat ze gelukkig blijven = het rechte spoor.

Ongelukkige mensen zorgen dat hun (negatieve) wereldbeeld en zelfbeeld bestendig wordt, als een soort 'self-fulfilling prophecy', als hun vertrouwde rechte en achteloze spoor van routines en gewoontes. Dat verklaart waarom een verslaafde bij zijn verslaving ('old friend') wil blijven en een mishandelde vrouw bij haar man .. "We zijn bestendigingsmachines met een hoge mate van achteloosheid, geen scherpzinnige en aandachtige bestuurders van ons eigen lichaam en lot." (pag. 98)

De relatieheitjes gaan tegen ons gevoel en systeem in ("hij heeft me bedrogen, jarenlang bedonderd") en door die emotionele weerstand moeten mensen, vooral partners heen (jm: destructief recht)

De enige remedie is: de heitjes gewoon een kans geven, en de ervaring te hebben, al is het maar een paar seconden, van een betekenisvolle handeling, een opbouwende interactie.

Gevolg: de eigenwaarde stijgt, de relatie krijgt een positieve impuls.

(N.B. in zijn *Seksverslaving. Begrijpen en veranderen*, pag. 123-125, schrijft hij daar ook uitgebreid over, vooral als het om de individuele heitjes gaat. Het werkt niet waar het zelf structureel is aangetast:

- bij narcistische of andere persoonlijkheidstoornissen;
- bij psychiatrische problematiek (depressie, angst of onvermogen om contact te maken);
- ook een ingewikkelde relatiedynamiek kan compliceren zijn. )

## HOOFDSTUK 4 – OPBOUW VAN VERTROUWEN

### 4.1 Vertrouwen en wantrouwen

Vertrouwen zit in het volle deel van het vat - wantrouwen in het lege deel, de innerlijke leegte.

Bedrog en het uitkomen van het geheim raakt de innerlijke leegte (het lege deel).

Hoe geringer de zelfwaardering al was, des te harder komt de klap aan.

Het verlamme van bedrogen worden is dat het je ook doet twijfelen aan jezelf.

Of, alle voorgaande ervaringen / opmerkingen komen in een ander daglicht te staan.

Ook de bedrogen partner passeert vele 'negatieve wissels', zoals woede, verdriet, onrecht.

De seksverslaafde ervaart nu opluchting (het geheim is verteld, het vat van zelfwaardering stijgt), terwijl de bedrogen partner ineens een stuk leegte in eigen vat te verwerken krijgt....

Is de partner een codependent / medeverslaafde, zoals sommige hulpverleners zeggen? NEE !

### 4.2 Individuele versterking van het vertrouwen

“Eigenliefde gaat – zeker in dit stadium – vooraf aan liefde voor anderen. .... Aan jezelf werken, en de relatie even op het tweede plan zetten is in veel gevallen een nuttige en effectieve strategie.”

Niet zelden moet eerst individuele pathologie worden aangepakt.

Als dat niet gebeurt, is terugval op langere of kortere termijn bijna onvermijdelijk.

Van Zessen noemt:

- een niet-herkende depressieve stemming (met daaronder een laag zelfbeeld, zelfkritiek);
- vermeende persoonlijkheidsstoornissen (het werkboek *Falling Forward* noemt narcisme, pag. 30);
- AD(H)D, zich vaak uitend in onrust en chaotisch gedrag en autismeachtige stoornissen – vaak een schemergebied en lastig te diagnosticeren.

“Bij mannen is het onderscheid tussen de ‘gewone’ mannelijke introversie of moeite met emotioneel contact en echt autisme vaak ongrijpbaar. Werken met het vat van zelfwaardering verandert zwijgende mannen meestal in veel empathischer wezens, waarbij de eerdere verdenkingen van autisme door hemzelf of zijn partner niet juist blijken.” (p. 108)

De reacties van de partners – als ze geconfronteerd worden met het bedrog of de seksverslaving van de ander - lopen zeer uiteen. In alle gevallen is er een rouwreactie: ongeloof, woede, verdriet, verzet en ten lange leste acceptatie. Heel af en toe, sporadisch, decompenseert de partner zelf (de bodem valt onder hun zelfgevoel vandaan) of ontstaat er een posttraumatische stressstoornis/

### 4.3 Samen werken aan vertrouwen

Relatieheitjes / individuele heitjes versterken het vertrouwen in de ander en het zelfvertrouwen.

Het gaat om bevestigende communicatie en herhaalde toepassing van kleine acties (niet om grote daden).

Het effect daarvan is direct zichtbaar en voelbaar.

Dat betekent ook: géén uitgebreide therapeutische aandacht voor pijn, verdriet, woede, machteloosheid.

Natuurlijk zijn die er, maar therapeutisch helpt dat niet verder.

Woede niet cultiveren in een ruzie, je woede inslikken, even tot tien tellen, vergevingsgezindheid oefenen: het voelt onnatuurlijk, tegen je gevoelens in, want ‘verlies is zwakte’.

De heitjes helpen hier verder, omdat ze zo klein zijn en er dan geen verlies mogelijk is.

De positieve wissels / emoties (op gang gebracht door de heitjes) geven reden tot vreugde.

De negatieve wissels / emoties worden onder ogen gezien – ze mogen er zijn - , maar hebben geen verdere analyse nodig. Als de ‘dader’ het goed doet, geeft hij daarvoor erkenning aan de partner (‘even een knuffel, ik zie dat het je pijn doet. Fijn dat je het gesprek opende. Punt.’).

Mannen, zeker als ze onder het vuur liggen van een gekwetste vrouw, zijn sterk vermijdend in het opstarten of gaande houden van gesprekken.

Het effect: "Zie je wel, hij loopt weg voor zijn verantwoordelijkheden, voor het gesprek; hij is bang."

Een uitstekend heitje is in dit verband dat de man zelf, op een zelfgekozen moment, iets vertelt of een vraag stelt om het gesprek te openen. Het heitje wordt verdiend door het gesprek te openen. Dat is goed voor zijn zelfwaardering, *zelfs als het gesprek niet plezierig verloopt.*

Vaak is het juist zijn passiviteit en vermijdingsgedrag dat haar zo fel en boos maakt.

Veel stellen zijn verrast dat een ingreep van enkele seconden (een heitje) zo'n groot effect op hun relatie heeft. Sommigen doen de trieste ontdekking dat ze al jaren niet meer communiceren.

#### 4.4 Omgaan met het voorheen seksverslaafde gedrag

Dit boek gaat niet over de eerste fase (ontdekking, schok), maar vooral over de latere fase, waarin sprake is van een zekere controle over het verslavingsgedrag. Daarbij is er vaak al een hele cyclus van ontdekking / beterschap beloven geweest, en niet zelden is er al eerdere hulp in hulpverlening geweest.

Doel van werken met vat van zelfwaardering:

- De opmerkzaamheid en zelfzorg wordt zó stevig, dat je niet meer kunt/wilt terugzakken in verslaafde patronen – je bent de achteloosheid voorbij. Want:  
"Verslaving heeft achteloosheid nodig, en die achteloosheid is nu precies wat we afleren via heitjes, de stijgende zelfwaardering en de grotere bewustwording die daarmee gepaard gaat (bij wat je doet en denkt)"

In veel hulpverlening is er bovenmate veel aandacht voor de **'triggers'**, met als doel deze te herkennen en te leren vermijden. In dit visie van Gertjan van Zessen zijn deze triggers (negatieve wissels) onvermijdelijk: negatieve wissels (zoals eenzaamheid, stress, irritatie, of voor sommigen het zien van vrouwelijk schoon) doen zich de hele dag voor. Daarom: "Niet de triggers zijn relevant, maar het vermogen deze waar te nemen en om te buigen"

Teveel behandelprogramma's streven naar nul contact met triggers (jm: zoals de 'radicale amputatie' van *Setting The Captives Free*). Gevolg: "Op deze manier leren mensen van zichzelf te schrikken, maar dat zijn in het vat van zelfwaardering negatieve wissels, dus wissels/ervaringen die de eigenwaarde verlagen en de verslaving in de hand werken."

Bij het werken met het vat van zelfwaardering gaat het er niet om dat je niet meer zou schrikken van triggers, maar dat je deze leert begroeten en ermee leert omgaan (twee goede voorbeelden op pag. 118-119 – in beide voorbeelden is sprake van groeiende bewustwording en van afnemende achteloosheid. Er is controle over het gedrag en de wijze van reageren op negatieve wissels).

Terugval in verslaafd gedrag: let erop dat dat voor de partner grote impact kan hebben.

Het gaat in het herstelproces vooral om betrouwbaarheid, openheid en transparantie, en het nakomen van afspraken en toezeggingen. De mannen die dit begrijpen en oppakken, worden daar attent op, zetten zich daar voor in. "Openheid raakt aan het meest kwetsende deel van een (seks)verslaving of van seksuele geheimen: het liegen." Eerlijkheid en transparantie weegt daarom nog zwaarder dan het stoppen met de porno.

#### 4.5 Omgaan met controle

Controlegedrag is er in alle soorten en maten en kan heel ver gaan ...

Soms is dat een soort onomkeerbaar gedrag (jm: controleverslaving). Ook dit gedrag komt de zelfwaardering, in dit geval van de controlerende partner, niet ten goede.

Controle: hoe minder hoe beter, de verantwoordelijkheid ligt bij de verslaafde.

Een pornofilter op de pc? Doe dat alleen als tijdelijke noodmaatregel.

"En geef de voorheen verslaafde een eigen smartphone..."

Een controlerende partner is een kleinerende partner.

(jm: Signa Bodishbaugh gebruikt hier het woord 'pornopolitie')



#### 4.6 Groeiend vertrouwen, blijvend wantrouwen

Dit spanningsveld is onvermijdelijk, want je bent jarenlang bedrogen en wie geeft garanties dat het niet weer gebeurt? “Er blijft een onderlaag van alertheid en angst, meestal bij beiden.”

De voormalige pornokijker vlucht soms/vaak in ‘gezond gedrag’ (vaak is dat wensdenken) en doet alsof hij nergens lat meer van heeft. De partner blijft dan angstig.

Wat nodig is, is dat de voorheen seksverslaafde inzicht geeft over negatieve situaties waarin hij vroeger voor verslavingsgedrag zou hebben gekozen (“vroeger was ik in deze situatie naar een bordeel gegaan, nu ben ik naar een terras gegaan en heb ik een tijdschrift gekocht”). Hij geeft nu, anders dan voorheen, inzicht in de keuzemomenten waar hij voor staat en de afslagen die hij daarbij neemt ... Nu is dat de goede afslag, voorheen de verkeerde. Hij maakt zijn keuzes nu expliciet.

Dit proces is voor hemzelf gênant en pijnlijk voor de partner, maar broodnodig voor het herstel van vertrouwen. Op betrekkningsniveau: je neemt jezelf / je partner serieus, je neemt je verantwoordelijkheid. Ook is er een preventieve opbrengst: het is waarschijnlijker dat hij een eventuele echte terugval ook zal rapporteren.

Bij stellen met teveel leegte in het vat (diep beschadigd zelfbeeld) lukt dit niet. Dat geeft een slechte prognose, een grotere kans op terugval.

### HOOFDSTUK 5 – OPBOUW VAN DE SEKSUALITEIT

#### 5.1 Seksverslaving en seksuele onvrede

Er is lang niet altijd seksuele onvrede in de relatie, maar de ontdekking van het geheim van de partner doet altijd een aanslag op het zelfbeeld: ben ik niet aantrekkelijk / goed genoeg in bed?

Seks is persoonlijk en kwetsbaar, ook voor mensen met veel zelfwaardering.

Een seksverslaving kan ontstaan zonder enig verband met de situatie thuis, of met de kwaliteit van de seksuele relatie. Gevoelige en risicovolle periodes of vereenzaming in de relatie / seksuele onvrede kunnen wel een rol spelen in het ontwikkelen van een seksverslaving, bijv. de periode voor, tijdens en na de zwangerschap (voor mannen: een gevoel van leegte en vooral: “ik ben overbodig”)

Verskil in verlangen naar seks is een gezamenlijk probleem. Dus niet: “Zij wil nooit; daarom ging ik aan de porno.”

Observaties Gertjan van Zessen:

1. Over zijn seksverslaafde *mannelijke cliënten*: juist de man is terughoudender, heeft minder zin in seks. Dat geeft een gevoel van falen = een negatieve wissel voor (seks)verslaving. Meestal zijn het ‘seksueel bescheiden mannen’, seksueel onzeker, ze voelen prestatiedruk. Ze zijn gevoelig voor afwijzing en voor bevestiging.
2. Die *onderhuidse angst voor afwijzing of terechtwijzing* is soms destructief voor de seksuele relatie. Het leidt tot vermijdingsgedrag en van daaruit weer tot porno. “De meeste mannen die ik behandel zouden veel liever met hun eigen vrouw willen (durven) vrijen, dan wat ze in hun verslaving allemaal meemaken.”
3. Vrouwen: geen pornoverslaving, wel *seksverslaving in de vorm van aandacht*, gezien worden, bevestigd worden of een zoektocht naar hevige verliefdheid (‘aandachtsverslaving’).
4. *Relatiedynamiek / schuldvraag*:  
De meeste mannen leggen het bij zichzelf: “Het is mijn eigen zwakte /falen dat ik aan de porno ben.”  
Bij vrouwelijke cliënten: “Het komt door hem, dat ik met andere mannen chat, flirt etc.” = een gebrek aan zelfkritiek die afwezig is bij mannen. Vaak is dat inclusief veranderwensen aangaande zijn gedrag ....
5. *Seksuele relatie na ontdekking*:  
van totale afkeer / afstand tot een vitale nieuwe seksualiteit.

## 5.2 Seks als vormgevingsvraagstuk

Goede seks is bevestigende seks. Het draagt bij aan acceptatie, aan groei en zelfwaardering.

Het vult het 'vat' een beetje. In die zin is het ook een heitje.

Seks initiëren: toespelingen, vermijdingsgedrag, indirecte vragen.

De primaire reactie, non-verbaal, is meestal 'nee', gewoonweg omdat je met iets anders bezig bent.

Hoe leger het vat, hoe meer weerstand overwonnen moet worden.

Seks als activiteit, als een keuze, niet als een uitvloeisel van de libido. Dus: zin of geen zin ...

Vergelijk het met een hobby, daar kun je aan beginnen. Seks als vormgevingskwestie.

Opwinding, libido: heeft te maken met ons dopaminesysteem, dat minder actief wordt naarmate we elkaar beter kennen. Dat dopaminesysteem wordt veel sterker aangesproken door vreemdgaan, een chat, porno of betaalde seks ... maar lang bezig zijn met porno of een andere seksverslaving geeft weer gewenning – een behoefte aan steeds sterkere prikkels – maar dat werkt niet altijd zo.

Seks als activiteit: ook omdat er na een seksverslaving een vacuüm ontstaat.

Het oude systeem van dopamine werkt nog, en is nog niet vervangen door een nieuw systeem.

Daarom: seksuele activiteit als een (relatie)heitje.

## 5.3 Seks als alfabet

Hoe de erotische communicatie verloopt, fysiek, verbaal, stapsgewijs.

A t/m E zijn activiteiten met licht erotische waarde, de kleine gebaren, de kortdurende aanrakingen.  
Beginnende stellen: deze hebben vaak een erotische lading ('de eerste zoen')

F t/m J van erotiek naar opwinding, het lijf gaat meedoen.  
De geslachtsdelen worden gevoelig, we krijgen zin in meer.

K t/m S erectie, vochtige vagina, genitale / fysieke stimulatie, evt. orgasme.

T t/m Z seksueel spannende dingen, meestal alleen in de fantasie.

Idealiter zijn de stappen tussen de letters klein en vloeiend.

Je kunt ook ergens stoppen, zonder gevoelens van afwijzing / teleurstelling.

Meestal, in langdurige relaties, wordt seks verengd tot een klein deel van het alfabet.

F t/m S worden in korte tijd doorlopen, in korte tijd van weinig naar veel.

Vanuit de gedachte van 'seks als alfabet' kun je:

- heitjes gaan doen die te maken hebben met seksualiteit / intimiteit;
- in de lage letters van het alfabet werken: schijnbaar onbetekenend, de kleine aanraking, de onverwachte kus;
- incl. bewustwording: "goed dat ik het voel, goed dat hij/zij dat doet."
- Negatieve wissels (afkeer, schrik, verdriet, irritatie) mogen ook, mits het waargenomen, erkend en benoemd wordt. "Goed dat ik nu afkeer voel."
- Er wordt weer verband gelegd tussen zaken die voorheen gescheiden waren: de dagelijkse fysieke intimiteit van aanraking, de zoen, op de bank zitten, en de seksuele eenwording, incl. voor- en naspel.
- Seks is lastig, dat moet je leren.
- Wat niet helpt: praten over seks, en vooral over de scheefgroei. Dat zijn allemaal negatieve wissels.
- Wat wel helpt: complimenten geven, wensen en grenzen aangeven, interesse in de ander, terugkomen op wat niet lukte.
- Positieve (seksuele/intieme) ervaringen geven een *boast* aan het (zelf)vertrouwen.
- Ook: open durven zijn over gênante voorkeuren en verlangens. Juist de mix van stiekem en gêne geeft veel spanning. Vallen stiekem en gêne weg, dan blijkt de drang ook veel overzichtelijker en hanteerbaarder.

#### 5.4 Uit de praktijk: Eva en Tjeerd

- Grote verwijdering, pijn, ook seksueel: bedrog;
- Veel hulpverlening zet in op: "eerst alle negatieve problematiek oplossen"
- Vat van zelfwaardering werkt anders, en is contra-intuïtief, tegen je gevoel in, omdat pijn en onzekerheid juist wordt opgeroepen door nieuw gedrag, door kleine heitjes, door kleine seksuele activiteiten.

#### 5.5 Wat te doen met het voorheen verslaafde gedrag?

- Sommige mensen zijn verslavingsgevoelig. Na de porno kan dan internet-pokeren komen...
- Seksuele verlangens uitbannen is onbegonnen werk, evenals stress.
- Verder moeten partner en de persoon zelf hun eigen afwegingen maken, afhankelijk van veel factoren: (geloofs)overtuiging, morele waarden.
- "In algemene zin is openheid een veel relevanter en haalbaarder doel om na te streven dan alle aandacht richten op gedrag/terugval."  
Openheid geeft meer ruimte voor gedrag dat discussie op kan roepen, en tegelijk maakt die openheid dat hij (zij) steeds minder dat specifieke gedrag nodig heeft (vgl. 5.3 – als stiekem en gène wegvallen...)

Openheid werkt dus preventief, en werkt beter dan verbod en dreigement (en controlegedrag en pornopolitie, JM). Liegen en verzwijgen werkt altijd destructief, en richt meer schade aan.

Hoe hoger de zelfwaardering, des te makkelijker verlopen dit soort processen van afweging en keuzes, en des te makkelijker is ongewenst gedrag te beheersen.

Porno is vaak een heikel punt. Het is een breed en vaag terrein, met vloeiende grenzen en overgangen, en internetfilters zijn makkelijk te omzeilen. Wie alle porno verbiedt, legt de lat heel hoog ...

Advies: begin met een stevige beheersing van porno kijken, in de tijd na de crisis.

Therapeutisch gezien: zet het liever niet op nul ... Juist terugval en daarmee leren omgaan is nuttig.

Beheerst porno kijken is op termijn goed mogelijk, mits in alle openheid. Dus: geheimen mogen niet.

Onderzoek VS (2011): 44% van de relaties kijkt wel eens samen.

In termen van wissels en zelfwaardering: we streven naar een positief gebruik van porno als bron van zelfwaardering. Porno en seks zijn troostend en kunnen prettig zijn, mits met aandacht.

Een verstandige pornokijker:

- beseft het dat hij porno kan kijken met verkeerde intenties / gevolgen;
- betreft zijn partner in zijn gedrag, en doet niet schrikachtig als er vragen komen;
- weet er ook mee om te gaan als het verkeerd valt en tot negatieve wissels leidt.

Diezelfde verstandigheid mag van de partner verwacht worden.

*Mutatis mutandis* geldt dat ook voor andere seksuele gedragingen die discussie oproepen.

Van Zessen heeft kritiek op christelijke en overige verslavingszorg die mikt op 'nul porno' en op behandelaars die seksverslaving koppelen aan beloningssystemen in de hersenen (wetenschappelijk niet hard te maken, GJvZ).

"Het vat van zelfwaardering plaatst seksverslaving (als achteloos, ongecontroleerd gedrag) niet in de beloningssystemen, maar in omgaan met stress, en in het (on)vermogen om met negatieve sensaties van alledag om te gaan."

Pag. 169: het verschil tussen het verslavingsperspectief en het vat van zelfwaardering.

Verslavingsperspectief: "Gister reed ik vlak langs de prostitutiebuurt in Den Haag. Ik herkende alle oude prikkels weer, voelde de onrust. Ik schrok me een ongeluk, ben bang voor wegzakken en zit nu te dubben of ik het mijn vrouw zal vertellen. Ze zal schrikken, en ik zie op tegen een wekenlang kruisverhoor. Ik ben nog niet zo ver als ik hoopte."

(deze man moet zijn vrouw een faalervaring vertellen)

Vat van zelfwaardering: “Gister reed ik vlak langs de prostitutiebuurt in Den Haag. Ik herkende alle oude prikkels weer, voelde de onrust. Ik schrok en zag mezelf wegzakken. Ik kon mezelf op de schouder kloppen: het systeem is er nog, vroeger moest ik gaan, nu hoeft het niet meer. Heel goed dat ik het zie!”  
(deze man maakt van zijn ervaring een sluitsteen)

## HOOFDSTUK 6 – SAMENVATTING

### 6.1 Omgaan met negatieve emoties:

Wordt de pijn niet gebagatelliseerd? Het lijden moet toch erkend en gezien worden?  
En moet niet eerst het kwalijke gedrag worden aangepakt (dit ook de benadering van veel hulpverleners)

Het ‘vat van zelfwaardering’ verlegt de aandacht naar positieve wissels.  
De negatieve wissels worden waargenomen (die mogen er zijn), maar helpen niet verder.  
We zoeken broze, kleine, tijdelijk kleine sensaties van zelfwaardering = een contra intuïtieve benadering, want intuïtief ligt het voor de hand om een negatieve wissel om te zetten in verslavingsgedrag.

De focus ligt niet op het beheersen van de pijn (reactie zelfzorg), maar op proactieve zelfzorg

### 6.2 Het vertrouwen bestendigen:

Vertrouwen komt te voet en gaat te paard. Dit geldt ook voor zelfvertrouwen....

Dalende eigenwaarde betekent dat bevestigende acties – ook van de verslaafde partner – minder makkelijk positief ontvangen worden. “Donder op met je kopje thee, ik heb liever dat je eerlijk bent.”

De opgave, de uitdaging is dan: kleine positieve prikkels weer voelbaar en beheersbaar maken, door te oefenen met de heitjes. Toegepast door beide partners = relatieheitjes.

Bevestigende communicatie, bevestigend gedrag, dat door beide partners wordt waargenomen.  
Het is ook een training in aandachtigheid en opmerkzaamheid (vgl. mindfulness).

De sluitsteen is een specifiek heitje, waarmee meerdere vliegen in één klap worden geslagen (pag. 175-176).  
Ook: betrouwbaar zijn in de brede zin van het woord (afspraken nakomen, transparantie).

Soms lukt het niet ... 25% van de stellen besluit tot een scheiding.

### 6.3 Bestendiging van de seksuele relatie

Seks als alfabet, seks als bevestigende communicatie, seks als vaardigheid die je moet leren.

### 6.4 Verankering op lange termijn

= belonende waarneming, opmerkzaam leven

## **Essay: Seksverslaving gaat niet over seks, en is geen verslaving**

*Heb ik een fout gemaakt? Hij komt af en toe bij me, Harm, en soms spreek ik hem ergens. Hij is seksverslaafd.*

Midden veertig is hij, net als ik, en het is een vent om verliefd op te worden – er zit vuur in zijn ogen, en er zit iets in zijn manier van bewegen dat onhandig en bijna aandoenlijk is, maar ook kracht verraadt. En als hij lacht, ga je van hem houden. Ik snap dat vrouwen voor hem vallen. Ik snap dat hij daarvan geniet.

Ik zou het ook wel willen, rondlopen met stroop aan je gat, een soort natuurlijk charisma waar vrouwen bij bosjes voor vallen. O ik weet wel dat het een goedkoop, plat-mannelijk plaatje is, iets met een apenrots en testosteron en allerlei andere dingen, waar je je als beschaafd mens en zeker als mens van God eigenlijk voor zou moeten schamen.

### **Helen**

Er is tussen mijn vrouw en mij veel gebeurd, in de 25 jaar dat we elkaar kennen. Wat? Wat er in elk huwelijk gebeurt, denk ik: dat je elkaar vindt, en ongemerkt weer een beetje kwijtraakt; en weer vindt, op een verdiept niveau, en weer kwijtraakt; dat je elkaar pijn doet, en in de ander toch degene vindt – soms tegen je eigen verwachting in – bij wie je je wond kunt laten helen. Bij wie je veranderen kunt, en die je als een veranderd mens opnieuw kunt leren liefhebben. Bij wie je je schuldgevoel over de fouten die je maakte soms helemaal vergeten kunt. Heel langzamerhand, merk ik, is zij echt de basis onder mijn bestaan geworden: wat ik kan doen in mijn leven, dank ik aan wat zij me schenkt: aan de ruimte die ze geeft én aan de plek die ze inneemt. Ik hoop dat ik dat ook voor haar kan zijn.

Rusteloosheid. Dat spreekt uit Harms ogen, die voortdurend om zich heen kijken. En hij heeft er last van. Het leven dat hij leidt, voortdurend op zoek naar de spanning van een nieuwe verovering, doet hem pijn. Hij heeft een vrouw, hij heeft kinderen. Ze is hem trouw, nog wel. Hij houdt van haar, van hen. Zegt hij.

Ik geloof het. Ik zie de pijn.

### **Seksjunk**

Hij heeft de nodige therapieën gehad. Niets werkte. Een seksjunk is hij. Analyseert zichzelf genadeloos, vergoelijkt niets. Hij is verslaafd tot in zijn vezels. Seks als cocaïne, iets dat in je geest een gat slaat, dat je alleen vullen kunt met nieuwe seks. Met weer een ander. 'Ik kom er nooit van af', profeteert hij. Ik protesteer: geen zonde of er is bekering mogelijk. Maar met zijn zelfkennis is niks mis, blijkt. Als ik hem na een paar maanden weer zie, op een feestje, vertelt hij dat ze bij hem weg is. Zijn kinderen mag hij om het weekend zien. Nog in hetzelfde weekend dat zijn vrouw vertrok, verzilverde hij de veroveringspoging waar hij de laatste dagen van zijn huwelijk aan had gewerkt, en hield het zelfs een paar weken met vrouw zoveel vol, vertelt hij – het vuur uit zijn ogen is weg: 'Ik was de pijn aan het verdoven.'

En nu? 'Tja, nu... niets, denk ik. Even.' En daar is het vuur in zijn ogen terug, en met het vuur de rusteloosheid. Ik heb Harm al zo vaak gezegd dat hij in therapie moet om van zijn verslaving af te komen, dat ik de moed verlies en zwijg.

Harm is niet seksverslaafd.

### **Weerstand**

Nee, dit is geen grap. Ik lees het in een nieuw boek van Gertjan van Zessen. Van Zessen is psychiater, gepromoveerd op seksverslaving. Harm heeft, stelt hij in zijn boek, eigenlijk niet zo'n enorm probleem met seks. In gemiddeld zes sessies helpt Van Zessen zijn cliënten van hun probleemgedrag af. *No sweat*. Dat komt doordat hij ze niet als verslaafden benadert. 'Hoe meer mensen ik behandel, des te sterker ik overtuigd raak van de stelling dat een seksverslaving in de kern niet over seks gaat en geen letterlijke verslaving is.' Van Zessen denkt dat iemand die wij seksverslaafd noemen, eerder bijvoorbeeld een persoonlijkheidsstoornis heeft, of een chronische depressie. Seks is een middel – een verdovend middel – maar zodra je begint het onderliggende probleem aan te pakken, blijkt het eigenlijk redelijk eenvoudig om met het probleemgedrag te stoppen.

Eerst schiet ik in de weerstand, maar daarna raak ik gefascineerd. Zou dat zo zijn? Is seks een middel? Ja, misschien toch wel: een middel dat God cadeau geeft om aan den lijve te voelen wat het betekent om echt één te zijn. Een middel dat de oude slang gebruikt om het beeld van God kapot te laten gaan in jou, als seksualiteit niet blijkt te zijn wat je in talloze films en reclames beloofd wordt. Omdat je seks hebt met een echt mens. Omdat jij een echt mens bent.

Van Zessen graaft dieper. Het probleem is niet de seksverslaving, en zelfs niet in eerste instantie de onderliggende psychische problematiek. Ook die kun je leren hanteren. Van Zessen gaf zijn boek de titel *Verder na seksverslaving* (Boom, Amsterdam 2014). Dát is het punt: wat overspel, en zeker frequent overspel, doet met je relatie. Echt moeilijk is – ik vertaal het bijbels – het beeld van God herstellen, als de door God bedoelde diepe levenseenheid geschonden is.

## Beeld van God

Of Van Zessen gelooft, weet ik niet. Maar hij vertoont het beeld van God, als hij inzet op het herstel van relaties, op het helen van de wonden. Juist hier knapt het vaak, juist op dit punt is de schade vaak blijvend (en is seks dus echt een gifmiddel voor een slangendoel). Van Zessen weet het, en legt zich er toch niet bij neer. Hij gelooft dat het kan, soms, dat het bouwwerk van zo'n huwelijk opnieuw kan worden opgetrokken, dat de muren draagkracht kunnen hervinden, dat koude, stenen muren weer naar elkaar kunnen toebuigen als een spitsboog in een kerk. Daar is een sluitsteen voor nodig, een steen die sterk genoeg is voor beide kanten om tegenaan te leunen. En de 'seksverslaafde' moet die steen leggen. Het is de steen van de eerlijkheid. Met problemen kun je leven – met geheimen niet.

Van Zessen leert me met een nieuwe blik naar Harm kijken. Heeft hij een persoonlijkheidsstoornis? Nou ... dat kon weleens waar zijn. Maar ik heb hem altijd naar verslavingszorg toe gepreacht! Hij is alleen maar bezig geweest om van zijn vermeende verslaving af te komen, tevergeefs. Omdat het echte probleem is blijven liggen? Of, geraffineerder, gooit Harm het genadeloos en gretig op een verslavingsprobleem, omdat hij dan het echte probleem niet onder ogen hoeft te zien?

Maar dan nog ... zou het kunnen? Harm en zijn vrouw, de moeder van zijn kinderen? Zou zij hem ooit weer kunnen vertrouwen? Ze is zó diep gekwetst ... Maar ze is nog steeds bereid het opnieuw met Harm te wagen, geeft ze aan. Bij God is vergeving, zegt ze eenvoudig. Vergeven is bovenmenselijk, denk ik dan.

## Jong en mooi

Afgelopen zomer. Ik zit in een restaurant. Er komt een stel aanwandelen. Een onmiskenbaar verliefd stel. Een hoogbejaard stel. Ze schuifelen langzaam naar het tafeltje van hun keuze. De gastheer komt aanlopen, helpt hen uit hun jassen, en maakt een kort praatje. Even later brengt hij twee borden, met op elk bord een klein beetje eten, door de kok duidelijk met aandacht bereid en gerangschikt. Meer hebben ze niet nodig, die twee, ze praten met elkaar en lachen naar elkaar.

Ooit hebben deze twee mensen elkaar gevonden, jong en mooi, en vol dromen. Dat was in een tijd die nu in de geschiedenisboekjes staat. Ze beloofden zich aan elkaar. En ze zullen het wel meegemaakt hebben, denk ik, dat ze elkaar kwijtraakten en terugvonden, en pijn deden en bij elkaar hun wond konden laten helen – en nu hun leven bijna af is, leven ze dicht bij God: ze zijn een eenheid geworden zonder dat een van beiden ook maar iets van ruimte tekort komt.

Na drie kwartier schuiven ze hun stoelen naar achteren en strekken hun benen. Hij helpt haar in haar mantel, en dan lopen ze weg. Ik staar ze na. Ze houden elkaars hand niet vast, zie ik ineens: ze lopen zo wankel dat ze waarschijnlijk zouden omvallen als ze elkaar ook nog zouden moeten vastpakken. Ze hebben hun handen vol aan het bewaren van elk hun eigen evenwicht. En toch loopt daar een volmaakte eenheid, keuvelend en lachend. Vlak bij God. Bijna thuis.