



Van inzicht tot verandering

Over het hoe en wat bij seksverslaving

E-book

www.re-bind.nl

Voorwoord

Beste lezer, wat fijn dat je dit e-book gevonden hebt. Ik weet niet precies wat jou getriggerd heeft om een boek over seksverslaving te gaan lezen. En misschien weet je het zelf ook nog niet heel goed. Maar misschien beseft je nu wel: ik heb een probleem. Ik ben seksverslaafd of verslaafd aan porno en mijn leven gaat naar de knoppen op dit moment. Ik ben niet meer de man die ik altijd was.

Wat een nare situatie. En het helpt jou waarschijnlijk helemaal niet, maar weet dat je niet de enige bent met dit probleem. Heel veel jongens, mannen maar ook vrouwen worstelen op de een of andere manier met seksualiteit.

Dit e-book kan je zien als een zelfhulpboek. Je krijgt achtergrond informatie die je kan gebruiken om je gedrag te veranderen. Maar voor veel mannen is dit boek een opstapje naar de hulpverlening. Via een online cursus of via gesprekken met een hulpverlener.

We gaan zien hoe het voor jou uitpakt.

Dit e-book gaat jou helpen bij het onderzoeken en nadenken over de rol van seksualiteit in jouw leven. Misschien is het tijd voor een verandering.

Dit levert het lezen van dit e-book jou op:

- Inzicht in de rol die (onbeheersbare) seksuele verlangens in jouw leven hebben.
- Inzicht in waarom seksuele patronen moeilijk te beheersen zijn.
- Inzicht in welke factoren de onbeheersbare patronen in stand houden.
- Een actiever probleemoplossend vermogen leren ontwikkelen.

Op www.re-bind.nl staan twee cursussen die verder gaan dan dit e-book. De **Instapcursus** geeft inzicht in het probleem van seksverslaving en geeft jou de mogelijkheid om gemakkelijk contact op te nemen met Robert Beek of Carolien Mateboer, de hulpverleners achter de cursus.

De **Vervolgcurcus** gaat een stap verder. Behalve inzicht in jouw probleem met seksualiteit geeft het handreikingen die de eerste stap zijn van het oplossen van het probleem. Je kan direct vanuit de cursus online contactleggen met de hulpverleners.

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Inhoudsopgave	3
1. Wat is een seksverslaving	4
Hoe kan een seksverslaving eruit zien?	4
Misschien komt dit je bekend voor:	4
2. Is seksverslaving een oorzaak of een symptoom	5
Vicieuze cirkel	6
3. Waarom is mijn gedrag moeilijk te doorbreken?	7
Externe motivatie	8
Interne motivatie	8
Wat werkt niet als je seksverslaving wilt doorbreken	8
4. Wat kan je doen om uit de seksverslaving te komen	9
Geef de bouwstenen minder ruimte	9
Zoek je breekpunt	10
Positieve dingen doen	10
Positieve dingen denken	10
Praktische voorzorgsmaatregelen	11
Zoek professionele hulp	11
Anonieme hulp	11
Online hulp	11
Hulpverleningsgesprekken	11

1. Wat is een seksverslaving

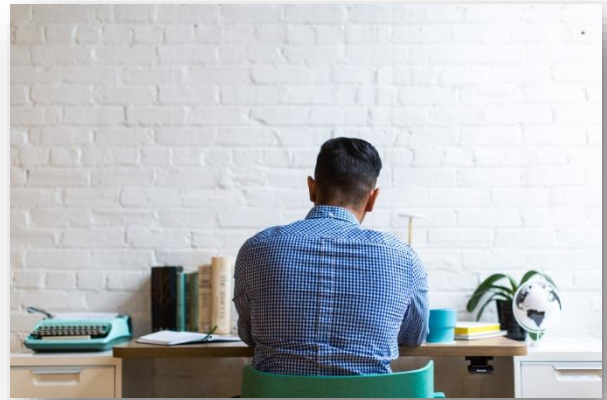
Ben ik seksverslaafd als ik regelmatig masturbeer of over seks fantaseer als ik op het schoolplein sta? Heb ik een pornoverslaving als ik iedere dag naar porno kijk?

Bij het bepalen of je seksverslaafd bent speelt de uitingsvorm eigenlijk niet eens zo'n grote rol. Het gaat om de drang en dwang die erachter zit. Om de machteloosheid die je ervaart. Heb jij vaak seks? Of heeft de seks jou?

In het kort is seksverslaving het gevoel dat je de controle kwijt bent over je seksuele activiteiten. In combinatie met reële gevolgen voor andere verantwoordelijkheden die je hebt, zoals werk en relaties.

Hoe kan een seksverslaving eruit zien?

Bij iemand die seksverslaafd is denk je misschien aan iemand die vaak seks heeft of vreselijk vaak masturbeert of porno kijkt. Dit hoeft niet per se zo te zijn. Sommige mannen die hulp zoeken voor seksverslaving hebben uiteindelijk niet eens zoveel seksuele activiteiten. Maar toch ervaren ze dat ze verslaafd zijn vanwege het gevoel van controleverlies over hun seksuele gedrag.



Misschien komt dit je bekend voor:

- Je wilt stoppen, maar het lukt niet (ondanks gevolgen).
- Je doet dingen die risico's meebrengen: betrappt worden, gevaarlijke plekken bezoeken.
- Het seksuele gedrag functioneert als drug, als pijnstiller.
- Het wordt steeds erger.
- Je gevoel gaat heen en weer tussen depressie – roes- katergevoel.
- Je hebt tijd te kort doordat je met seksuele dingen bezig bent en niet met je werk of huishouden.

Seksverslaving is de onbeheersbare drang tot seksuele spanning die je kan vinden in allerlei activiteiten. Op onze [website](http://www.re-bind.nl) staat een hele lijst met activiteiten die passen bij mensen met een seksverslaving.

Als je een seksverslaving hebt dan zijn de momenten waarop jij je neerslachtig of gestrest voelt vaak de momenten waarop je de drang voelt om bijvoorbeeld naar porno te kijken. Door het kijken naar porno krijg je een adrenaline kick. Hierdoor voel jij je fijner. Het seksuele gedrag lijkt zo een oplossing voor een negatief gevoel. Maar hoe vaker jij voor deze oplossing kiest, hoe meer porno je nodig hebt voor hetzelfde effect. Dit kan uitlopen op een dwangmatige zoektocht naar porno of andere seksuele gedragingen.

‘Before you can break out of prison, you must realize you are locked up’
Oorsprong onbekend

Hierdoor ontstaan allerlei negatieve gevolgen: je verprutst je tijd die je nuttiger zou moeten besteden, je relaties met je vrouw en anderen komen onder druk te staan, je zelfbeeld neemt af omdat je je schaamt en slap voelt. Het hebben van een dubbelleven kost veel stress en moeite.

2. Is seksverslaving een oorzaak of een symptoom

Hoe komt het dat sommigen wel en anderen geen seksuele problemen hebben? We leven in dezelfde cultuur en worden door dezelfde culturele prikkels beïnvloedt. Waarom kan de één er beter mee omgaan dan de ander? Een klein stukje van het antwoord ligt in het verslavende karakter van seksualiteit. Sommige mensen hebben genetisch gezien meer kans op verslavingen dan anderen. Een ander stuk van het antwoord ligt in de risicofactoren. Als je uit een disfunctioneel gezin komt heb je een grotere kans op verslavingen in het algemeen en op problemen met seksualiteit.

De seksverslaving kan de oorzaak zijn van problemen en moeilijkheden, die ontstaan door de seksverslaving. Maar de seksverslaving is zelf ook een probleem dat is ontstaan door andere factoren.

VERGELIJKING - *Je kunt het vergelijken met pijn. Wanneer je hoofdpijn hebt zal je die eerst bestrijden met een pijnstiller. Wanneer de hoofdpijn regelmatig terugkeert, is het goed om te kijken of de hoofdpijn een symptoom is van een ander probleem. Je ontdekt bijvoorbeeld dat je hoofdpijn regelmatig terug komt als je stress ervaart. Je hoofdpijn is dan een aanwijzing, dat je lichaam reageert op stress. Door de stress aan te pakken verdwijnt de hoofdpijn. Steeds pijnstillers slikken zal je hoofdpijn niet oplossen, omdat de oorzaak ergens anders ligt.*

Wij zien seksverslaving als een symptoom van andere problemen. Het bestrijden van de seksuele drang is dan een tijdelijke oplossing. Problemen zoeken altijd een weg naar buiten. Je zult iets moeten doen aan de seksuele drang.

Het voorbeeld hieronder geeft aan dat het goed is om na te denken, wat het (onbeheersbare)seksuele patroon jou te vertellen heeft. [Hier schreven we een blog over.](#)

VOORBEELD - Je kunt het vergelijken met Carel, die leidt aan overgewicht. Hij ziet als probleem zijn overgewicht. Hij heeft diverse diëten gevolgd, maar zonder resultaat. Het lukt hem slechts tijdelijk op gewicht te blijven. Een deel van zijn probleem, zit in zijn onregelmatige eetpatroon. Maar er speelt bij Carel meer. Carel is een emotie eter. Eten is voor hem een manier geworden om zijn frustraties en stress weg te eten. Tenzij Carel anders leert om te gaan met zijn emoties en stress, zal Carel ondanks zijn inzet weer terug vallen en zal de vicieuze cirkel zich herhalen

Wanneer je worstelt met seksueel gedrag, is het goed om te onderkennen, dat het meer is dan alleen een gedragsverslaving. Er ontstaat ook een chemische afhankelijkheid. Deze chemische reactie stelt je voor een extra opgave om dit seksuele patroon te doorbreken.

Vicieuze cirkel

Fantasie, pornografie en zelfbevrediging zijn de bouwstenen van seksueel gedrag. Bij sommige mensen leiden deze bouwstenen helemaal niet tot een verslaving, bij anderen wel. Deze drie bouwstenen van (seksueel)gedrag kunnen een vicieuze cirkel vormen. Ze voeden elkaar. Onvrede stimuleert de fantasie en zet aan tot het zoeken van seksuele inspiratie. Pornografie stimuleert fantasie en fantasie kan op zijn beurt veel verschillende prikkels omzetten in pornografische beelden. Zelfbevrediging gebruikt fantasie en pornografie voor seksuele stimulatie en versterkt de seksuele behoefte. Het is een cirkel die de seksuele behoefte in stand houdt en zelfs kan versterken.

Als jij je verslaving een halt wilt toeroepen kan je beginnen met één van deze bouwstenen minder ruimte te geven, zodat de vicieuze cirkel wordt doorbroken. Deze bouwstenen leiden echter lang niet bij iedereen tot een verslaving. Soms kan het lastig zijn om een gedrag op te geven, waardoor we ons even prettig voelen.

3. Waarom is mijn gedrag moeilijk te doorbreken?

Seksueel gedrag is moeilijk te doorbreken omdat het ons iets goeds oplevert. Als je porno kijkt of andere seksuele prikkels opzoekt, dan komt het hormoon Endorfine vrij. Hierdoor gaan we ons prettig voelen. Deze beloning zorgt ervoor dat je vaker naar porno gaat kijken om dit gevoel weer te beleven. Wat kan ons motiveren (in beweging brengen) om toch ons gedrag te doorbreken?

Seksuele **fantasieën** kunnen onschuldig zijn als je ze kan delen met je partner. Maar als je in je fantasie de perfecte seksuele partner creëert of jezelf in situaties voorstelt waar je partner niet in kan meegaan, dan ontstaat een emotionele afstand tussen jou en je partner. Seksuele gedachten brengen chemische processen in gang in je hersenen die je stemming beïnvloeden.

Pornografie is fantasie en geeft een vertekend beeld op seks. De mannen zijn afgetraind en kunnen het met hun enorme penissen uren volhouden. Vrouwen zijn allemaal slank met grote borsten en kunnen zich in alle mogelijke posities vouwen. Het gaat meestal niet om liefde maar om de seks op zich.

Dit vertekende beeld kan ertoe leiden dat je verkeerde verwachtingen hebt van echte seks met je partner, je kan kritischer worden tegenover het lichaam van je partner en je raakt minder opgewonden.

Het kan ook onzekerheid bij jezelf teweegbrengen omdat je niet dezelfde looks en kwalificaties hebt als de mannen op het scherm.

Zelfbevrediging speelt een rol in de puberteit in het ontdekken van je eigen lichaam. Als je gewend bent geraakt om zelfbevrediging te gebruiken als een bron van 'troost' kan er een patroon ontstaan. Het kan een manier worden om je er even goed bij te voelen of het geeft een zekere ontspanning van het lichaam. Het kan zelfs een manier zijn om jezelf in slaap te brengen. Gedurende het orgasme wordt een chemische reactie in de hersenen losgelaten die een slaperigheid veroorzaakt. Het is belangrijk om niet-seksuele vormen van zelftroost en ontspanning te ontwikkelen.¹

Op onze website kan je met de hulp van een gratis [Basistest](#) een inschatting maken in hoeverre jouw gedrag onbeheersbaar is. In de online cursussen gaan we dieper in op wat een seksverslaving precies is en wat het kan veroorzaken.

¹ M. Laaser, Faithful and True. Blz. 118

Externe motivatie

Soms word je van buitenaf geprikkeld om over je probleem na te denken en er iets aan te doen. Misschien is je partner er achter gekomen dat je porno kijkt. Zij/hij is hier verdrietig en boos over. Misschien wil ze wel een einde maken aan de relatie.

Dit kan een externe prikkel zijn om iets aan je gedrag te doen.

Schaamte voor je familie, vrienden of mensen uit de kerk kan ook een externe motivatie zijn. Je probeert te veranderen omdat je niet alleen wil komen te staan.

Onze ervaring is dat gedragsverandering pas echt werkt als je intern gemotiveerd raakt. Niet omdat je partner bij je wegloopt, maar omdat je niet langer wilt leven met de oorzaak van de seksverslaving.

Interne motivatie

Gedragsverandering lukt alleen als je dit zelf echt wilt. De drang om te veranderen moet van binnenuit komen. Dit kan bijvoorbeeld motiveren:

- Het inzicht dat het seksuele gedrag negatieve gevolgen heeft voor jezelf. Je raakt bijvoorbeeld het respect voor jezelf kwijt.
- Je ziet dat je partnerrelatie eronder lijdt: je partner vertrouwt je niet meer of jij schaamt je zodat er geen toenadering meer is.
- Je ziet in dat je gedrag negatieve gevolgen heeft voor je (vrijwilligers) werk. De tijd dat je achter de computer zit kan je niet ergens anders voor gebruiken.
- Er is een innerlijke stem die je overtuigt dat dit gedrag niet goed is.
- Je hebt genoeg van het schuldgevoel en de leugens die je dubbellevens met zich meebrengt.

Wat werkt niet als je seksverslaving wilt doorbreken

Als je intern gemotiveerd bent geraakt om je seksverslaving te doorbreken dan is het slim om deze valkuilen te omzeilen:

- **Alleen het gedrag aanpakken en de emotionele problemen vergeten.** Als je een eetprobleem hebt verdwijnt je probleem niet door je eetgedrag te veranderen. Seksuele patronen veranderen niet door tijdelijk meer of minder seks te hebben of porno te kijken. Kijk ook naar de emotionele problemen die achter de seksverslaving zitten.
- **Morgen is het over.** Denken dat de seksverslaving na een nachtje slapen wel verdwenen is, is magisch denken. Denken dat een seksverslaving snel opgelost kan worden is ook magisch denken. Dat kan namelijk niet: iets wat in jaren is ontstaan kan niet een of twee gesprekken verdwijnen. Leer geduld te hebben met jezelf en besef dat veranderingen tijd vragen. Leer kleine stappen te zetten!

- **Verslaving bestrijden.** Veel seksverslaafden zijn voortdurend bezig met het bestrijden van hun verslaving. Hierdoor focus je te veel op je gedrag. Seksualiteit is een kracht in onszelf, die zich niet laat wegdrücken. Hoe meer we het bestrijden, hoe harder het terug komt. Op de juiste manier aandacht geven aan seksuele gevoelens zorgt ervoor dat deze in balans komen.
- **Aandacht voor mislukkingen.** Als je lang stilstaat bij al je mislukkingen daalt je zelfvertrouwen en je motivatie tot onder het vriespunt. Leer je te richten op de zaken waar je wel invloed op kunt uitoefenen, dat brengt je zelfvertrouwen in een positieve spiraal.



EEN BAL ONDER WATER DUWEN KOST VEEL ENERGIE, DE KRACHT WAARMEE HIJ WEER BOVEN WATER UIT SCHIET IS NOG GROTER.

4. Wat kan je doen om uit de seksverslaving te komen

Ben je tot de overtuiging gekomen dat je verslaafd bent en dat je er iets aan wilt doen? Gefeliciteerd, deze innerlijke motivatie is de eerste stap naar het vernieuwen van je leven. Er zijn nu een paar dingen die je zou kunnen doen. We beschrijven ze hieronder.

De grootste beslissing van je leven is dat je je leven kunt veranderen, doordat je je manier van denken over de dingen verandert.

Albert Schweitzer

Geef de bouwstenen minder ruimte

Zorg ervoor dat de fantasie, pornografie en zelfbevrediging minder ruimte krijgen in de dag. Dit kan op een aantal manieren. We beschrijven ze hieronder.

Zoek je breekpunt

Als je zelf iets wilt doen aan je verslaving aan seks, zou je *hiermee* kunnen beginnen: Onderzoek wat voor jou nou de meest breekbare momenten zijn. Onder welke omstandigheden geef jij het gemakkelijkst toe aan de drang naar seksuele spanning? Is dat bijvoorbeeld:

- Als je alleen thuis bent.
- Tijdens het werken met de computer.
- In de auto onderweg naar huis.
- Als je je eigenlijk verveelt of juist als je te veel te doen hebt maar je er tegenop ziet te beginnen.
- Nog even op je smartphone scrollen op de lege momenten: als je net wakker wordt of net wil gaan slapen.

Als je het lastig vindt om deze breekbare momenten in kaart te brengen, dan zou je de [vervolgtest](#) kunnen doen. Breekpunten zijn de momenten die je op een andere manier zou kunnen invullen. Bijvoorbeeld door het doen van positieve dingen.

Positieve dingen doen

Is die lange eenzame autorit je breekpunt, dan zou je halverwege een telefoontje kunnen plegen naar een vriend of naar je vrouw. Luister naar een nieuwsprogramma of laat je voorlezen vanuit een luisterboek (Bijbel!) of een cursus. Dit helpt jou om je punt van aandacht te verleggen. Probeer ervoor te zorgen dat je positieve dingen doet. Door complimentjes uit te delen, de klike voor de buurvrouw mee te nemen, stofzuigen, iets doen waar je partner blij van wordt, werk je aan een positief zelfbeeld. Je houdt je mindset opgeruimd en positief waardoor de gedachte aan porno of een sexafpraakje niet logisch meer is.

Ben je veel alleen thuis, zorg er dan voor dat je dingen moet ondernemen. Een afspraak met een vriend maken, tijd investeren in sport, een hobby of klusjes in of rond het huis. Een gazon in je tuin vraagt iedere week aandacht bijvoorbeeld, meer dan een terras.

Positieve dingen denken

Door je verslaving zullen negatieve gedachten en minderwaardigheidsgevoelens overheersen. Probeer de positieve dingen van de afgelopen week in gedachten te houden. Dan ontstaat er ruimte voor dankbaarheid. Wees bewust dankbaar voor het halfvolle glas.

OPDRACHT - In paragraaf vier worden vier praktische handvatten gegeven om uit je gedragspatroon te stappen.
- Probeer twee breekpunten te benoemen en stel jezelf de vraag: hoe kan ik anders met deze breekpunten omgaan?
- Benoem twee dingen in de afgelopen week waar je trots of dankbaar voor bent. Sta een minuut stil bij welk gevoel dit bij je oproept.
- Leg een lijstje aan van drie positieve dingen die je kunt doen in de komende week. Kijk aan het einde van de week hoe dat is gegaan. Welke invloed heeft dit op jou en je omgeving?

Praktische voorzorgsmaatregelen

Misschien is het heel logisch voor je, maar je kan ook praktische maatregelen treffen tegen je seksverslaving:

- Een goed **internetfilter** houdt veel seks en porno tegen, eventueel laat je een ander het wachtwoord instellen.
- Maak een **fijne werkplek** (met je laptop) voor het raam waar anderen naar binnen kunnen kijken.
- Gebruik je computer en smartphone **doelgericht**: kruip er alleen achter als je echt iets moet zoeken. Stop als je het gevonden hebt.
- **Plan** boodschapjes of vriendenbezoek etc. in de periode dat je anders alleen thuis zult zijn.
- Maak een strakke **planning** voor je werkzaamheden en zorg dat je afspraken maakt met iemand zodat je de doelen wel moet halen.
- Maak een **dagindeling** met daarin alle werkzaamheden en huishoudelijke klussen die je gaat doen. Hierdoor zijn er minder lege momenten op een dag en is het risico dat je afgeleid wordt door seksuele prikkels een stuk kleiner.

Zoek professionele hulp

Misschien zijn bovenstaande oplossingen voldoende voor jou. Maar seksverslaving is in de meeste gevallen een symptoom van een onderliggend probleem. En dat probleem heb je met de bovenstaande tips waarschijnlijk nog niet aangepakt.

Neem jezelf serieus en pak ook de oorzaak aan zodat je echt je leven weer opnieuw kunt oppakken en je weer kunt genieten van je relaties en vrije tijd. Zonder die spanning en gevoel van schaamte.

Anonieme hulp

Je bent waarschijnlijk zuinig op je imago. Daarom bieden we je de mogelijkheid tot het krijgen van anonieme hulp. [Kijk hier hoe dat werkt.](#)

Online hulp

Rebind biedt [online cursussen](#) waarmee je dieper in de theorie van de seksverslaving duikt. En je krijgt daarbij ook praktische vragen en tests waardoor je echt werkt aan jouw verslaving. Er is ook nog een [gratis verdiepingscursus](#) waarin we meer ingaan op veranderingsprocessen dan in dit e-book het geval is.

Hulpverleningsgesprekken

Als je echt serieus aan de slag wilt gaan en je over je schaamte heen kunt stappen is het voeren van gesprekken de beste methode om van je verslaving af te komen. We kunnen afspreken in Kampen, Spakenburg of Urk of nog ergens anders om voor anderen je anonimiteit te waarborgen. Lees [hier](#) over de therapeutische gesprekken voor mannen en vrouwen. Lees het verhaal van [Pedro](#) en [Johan](#) over hoe zij hun seksverslaving hebben aangepakt.