

# Inleiding

Wij zijn seksueel op veel niveaus. Seks is iets van het lijf, van voelen en verlangen, van zintuigen. Het is natuurlijk ook biologisch: seks is een vernuftige oplossing van de natuur om de soort in stand te houden. Penis en vagina passen als sleutel en slot, hormonen zorgen ervoor dat de vrouw meer zin krijgt op de momenten dat de kans op bevruchting optimaal is. Het vermogen verliefd en opgewonden te worden en een orgasme te ervaren, maakt het geheel extra aantrekkelijk en helpt ons onze natuurlijke angst voor nabijheid te overwinnen. In natuurfilms zien we, liefst met de warme stem van Richard Attenborough op de achtergrond, hoe ingewikkeld de gedragspatronen zijn die mannetjes- en vrouwtjesdieren hebben ontwikkeld om elkaars seksuele aandacht te trekken. Mensen zijn door hun grotere denkkraft en vermogen tot associëren in staat seksualiteit en seksuele relaties nog vele malen complexer te maken. Juist op dit niveau, dat van de betekenissen, gaat er bij seksverslaving veel mis.

Mensen kunnen seks associëren met een veelheid aan betekenissen, emoties en verlangens. Met positieve associaties, maar even makkelijk met negatieve, kwetsbare, diep persoonlijke emoties en ervaringen. Seks is een medium dat door zijn aard heel goed in staat is om betekenissen op te slaan en in te ker-ven. Bijzonder aan seks is dat we dit ingewikkelde en kwetsbare proces veelal privé, in ons eigen hoofd ontwikkelen. Dit vindt plaats in een wereld die ons tegelijkertijd bombardeert met seksuele beelden, prikkels, verwachtingen en waarschuwingen. Ondanks alle uiterlijke schijnbare openheid over seksualiteit delen we onze seksuele binnenwereld, dat wat we werkelijk willen, voelen en vrezen, over het algemeen niet met veel mensen en vaak zelfs niet met onze partner. De Franse filosoof Foucault merkte in dit verband op dat er niet eerder een cultuur is geweest die zo luidruchtig spreekt over zijn eigen zwijgen.

Uit allerlei onderzoek blijkt dat de meeste mensen seks positief en belangrijk vinden. Tegelijkertijd blijkt dat seksuele problemen en moeilijkheden vaak voorkomen. Seks is ingewikkeld, een seksuele relatie langdurig leuk houden is niet makkelijk, goede seks kan ons tot grote hoogten opstuw en seksuele problemen of onzekerheden kunnen ons diep raken. Seksualiteit is ook ontregelend en kent een wilde kant. Een heftige seksuele verliefdheid kan het verlangen

en het denken domineren en heel veel andere zaken even onbelangrijk maken. Voor veel mensen is dat gevoel tijdelijk – het zijn vaak die eerste maanden van een relatie waar we vervolgens jaren naar kunnen terugverlangen.

De wilde, onregelende seksualiteit wordt bij de meeste mensen genormaliseerd en ingepast in de reguliere relatie en krijgt een plek naast de kinderen, het werk en de huishoudelijke beslommeringen. Het verlangen naar een onregelende, spannende seksualiteit kan daarnaast als verlangen blijven bestaan en het is ook die vorm die zich aan ons opdringt via porno, internet en reclame. Seks als vitale kracht, als ontsnapping aan de werkelijkheid, seks als bron van spanning en bevestiging van diepe, persoonlijke verlangens of onzekerheden. De aantrekende en belonende werking van seks is zo sterk, dat het een doel op zichzelf kan gaan worden zodat er een gedragspatroon groeit dat zichzelf in stand houdt en zichzelf motiveert. Dat is op zichzelf niet gezond of ongezond; er zijn genoeg mensen die seksueel behoorlijk geobsedeerd zijn en die er veel tijd en energie aan besteden, zonder negatieve effecten voor hun welbevinden, relatie of andere levensgebieden. Anders wordt dit wanneer de seksuele belangstelling en het seksuele gedrag tot overwegend negatieve consequenties gaan leiden. Dit is het geval wanneer de seksuele bezigheden schade toebrengen aan de relatie of aan de financiële situatie, wanneer seks steeds meer tijd gaat innemen zodat er geen tijd overblijft voor nuttige bezigheden, of wanneer iemand een hekel aan zichzelf gaat krijgen omdat het niet lukt het gedrag onder controle te krijgen. Seks is klaarblijkelijk zo'n sterke motiverende kracht, dat het mogelijk is er verslaafd aan te raken. Preciezer gezegd: dat men ermee doorgaat ondanks voortdurende negatieve of destructieve consequenties.

Over het ontstaan van verslavende seksuele gedragspatronen gaat dit boek. Waarom slaagt de een erin om constructief om te gaan met de potentieel onregelende, wilde seksualiteit, terwijl de ander in een patroon van machteloze en vergeefse herhaling terechtkomt? Hoe is het mogelijk die herhaling te doorbreken en uit de destructieve spiraal te komen?

De gedachten in dit boek zijn gebaseerd op vijftienvintig jaar ervaring in de seksuologie als wetenschappelijk onderzoeker en als therapeut, waarbij dwangmatige seksualiteit altijd een kernthema is geweest. Het boek is geschreven met in het achterhoofd de collega-seksuoloog of huisarts, die tegenwoordig veel vaker dan vroeger te maken krijgt met patiënten die zich aanmelden met klachten rond seksverslaving. Het is echter vooral bedoeld voor de mensen die zelf last hebben van seksverslaving, waarbij het evenzeer om de verslaafde gaat als om de partner. Het boek wil hen helpen te begrijpen wat er aan de hand is en laten zien dat er een haalbare uitweg is. In de klinische praktijk, in elk geval in de mijne, is de verslaafde vrijwel altijd een man, en de partner meestal een vrouw. Ik heb er dan ook voor gekozen om de aandacht vooral op seksverslaving bij mannen te concentreren.

Deel I gaat over de ontstaansgeschiedenis van een individuele verslaving en de vraag waarom de ene persoon vatbaarder is voor een seksuele afhankelijkheid dan de ander. Aan de hand van citaten en voorbeelden worden de kenmerken en de dynamiek van een seksverslaving beschreven. Wat houdt het patroon in stand, wat is de innerlijke logica, wat zijn de consequenties? Het doel van deel I is om seksverslaving beter te begrijpen.

Deel II gaat over veranderen. Waarom verzet de verslaving zich tegen verandering, waarom is het zo moeilijk om zelf te stoppen en waarom is het, ook voor professionele behandelaars, zo lastig om het negatieve seksuele gedrag te stoppen? Ik beschrijf een therapeutische benadering die niet gericht is op het wegnemen van de symptomen, maar die probeert het eigenlijke probleem aan te pakken. Het eigenlijke probleem van seksverslaafden is niet dat zij verslaafd zijn aan seksuele prikkels, het probleem is dat zij niet goed voor zichzelf zorgen.

### **Bij de derde druk**

Na het verschijnen van de eerste druk en de publiciteit die het boek opriep, is er een stroom aan nieuwe patiënten op gang gekomen. Dagelijks melden zich meerdere mensen per mail, vaak in crisis en bijna zonder uitzondering met schrijnende verhalen over vastgelopen relaties en de dreiging van scheiding, ontslag of justitiële vervolging. Hoogtepunt of misschien beter gezegd dieptepunt, waren de 23 aanmeldingen voor behandeling op vaderdag in juni van dit jaar. Eind 2011 staat de teller op achthonderd therapieën. De vele nieuwe behandelingen maken het mogelijk om de in dit boek beschreven behandelingsmethode voortdurend te toetsen en te verfijnen. Aan de grote lijn is sinds de eerste uitgave niets veranderd: die is dat het versterken van de eigenwaarde, het gevoel van zelfwaardering, noodzakelijk is om het eigen seksuele en emotionele leven beter te kunnen besturen. Steeds duidelijker wordt echter welke therapeutische elementen het beste werken om die eigenwaarde te versterken. Het is ook steeds beter aan de patiënt uit te leggen waaróm ze werken. Door te snoeien in de aanpak en alleen de effectieve delen over te houden, is het aantal zittingen van een gemiddelde behandeling gedaald naar vijf à zes gesprekken. In de praktijk beslaan die een periode van een half jaar. Het is fascinerend om te zien hoe schijnbaar eenvoudige ingrepen op het gebied van gerichte aandacht en oefenen met zelfsturing, zo snel tot een verandering in stemming en gedrag kunnen leiden. Regelmatig moet ik mensen afremmen die het gevoel hebben dat ze na één of twee gesprekken klaar zijn - net als bij andere veranderingen is het verankeren van het nieuwe gedrag van essentieel belang voor duurzaam resultaat.

Voor deze derde druk is de tekst waar nodig aangepast aan de nieuwe inzichten, zonder het betoog van het oorspronkelijke boek wezenlijk aan te tasten.