

# Inhoud

<b>Inleiding</b>	<b>7</b>
------------------	----------

## **DEEL I SEKSVERSLAVING BEGRIJPEN**

<b>1</b>	<b>Wanneer is iemand seksverslaafd?</b>	<b>13</b>
<b>2</b>	<b>De ontwikkeling van een seksverslaving</b>	<b>15</b>
<b>3</b>	<b>De seksueel rusteloze levensloop</b>	<b>19</b>
<b>4</b>	<b>De contactgerichte levensloop</b>	<b>25</b>
<b>5</b>	<b>Twee verschillende levenslopen</b>	<b>29</b>
<b>6</b>	<b>Seksverslaafden in de klinische praktijk</b>	<b>31</b>
	Pornoverslaving: de verzamelaar	32
	Pornoverslaving met extra risico	36
	Verslaafd aan vreemdgaan	38
	Spanning en verdoving: publieke seks	40
<b>7</b>	<b>Liegen en bedriegen</b>	<b>45</b>
<b>8</b>	<b>Seksverslaving en de relatie</b>	<b>49</b>
<b>9</b>	<b>Wat doet de seksverslaafde <i>niet</i>?</b>	<b>53</b>
<b>10</b>	<b>Gaat een seksverslaving wel over seks?</b>	<b>57</b>
<b>11</b>	<b>Seksverslaving begrijpen</b>	<b>59</b>
	De ontwikkeling van een seksverslaving	60
	De ontwikkeling van het (on)vermogen tot kiezen	64
	Seksverslaving en zelfwaardering	66

## DEEL II SEKSVERSLAVING VERANDEREN

<b>12</b>	<b>Een seksverslaving stoppen: valkuilen</b>	<b>73</b>
	De strijd met de symptomen	73
	Het rationele zoeken naar de oorzaak	76
	De intuïtieve benadering van seksverslaving	78
<b>13</b>	<b>Seksverslaving behandelen op basis van het begrip zelfwaardering</b>	<b>83</b>
	De drie valkuilen vermijden	83
	Het vat van zelfwaardering	86
<b>14</b>	<b>Het vullen van het vat</b>	<b>91</b>
<b>15</b>	<b>Beheersen van het symptoomgedrag</b>	<b>95</b>
	Seksverslaving herdefiniëren als zinloos gedrag	96
	Het benutten van de crisis	98
	Monitoren van het gedrag	99
	Het symptoomgedrag voorschrijven	100
	Stapsgewijs afbouwen	102
	Terugval in symptoomgedrag	103
<b>16</b>	<b>Opbouw van zelfwaardering</b>	<b>105</b>
	De kracht van kleine taken	105
	Heitjes voor karweitjes	108
<b>17</b>	<b>Eerste veranderingen in verslaafde en verslaving</b>	<b>113</b>
	Wat te doen met de symptomen	114
<b>18</b>	<b>Verdieping en verankering</b>	<b>116</b>
	Kleine heitjes worden groot	116
	Omgaan met verlangen en met negatieve gevoelens	117
	Het nieuwe zelf verankeren in de biografie	121
	Werken aan vertrouwen	122
	Wanneer de heitjes niet werken	125
<b>19</b>	<b>Een geslaagde therapie</b>	<b>127</b>
<b>20</b>	<b>Seksverslaving, aandacht en zelfwaardering</b>	<b>133</b>
	Seksverslaving	135
	Het belang van aandacht	138
	Bij de derde druk	140
	<b>Literatuur</b>	<b>141</b>