

GERTJAN VAN ZESSEN

VERDER NA SEKSVERSLAVING

HERSTEL VAN VERTROUWEN EN INTIMITEIT

BOOM

INHOUD

Inleiding	7
Hoofdstuk 1 Seksverslaving begrijpen en behandelen	13
1.1 Wat is seksverslaving?	13
1.2 Individuele gevoeligheid	19
1.3 Seksverslaving als probleem van zelfwaardering	26
1.4 Het vat van zelfwaardering	31
1.5 Een behandeling gericht op zelfwaardering	41
1.6 De effecten van versterkte zelfwaardering	48
Hoofdstuk 2 De relatie en seksverslaving	53
2.1 Geïsoleerde seksverslaving	53
2.2 Relationele verstrengeling van oorzaken en gevolgen	55
2.3 De eerste effecten na de ontdekking	59
2.4 Na de eerste klap: verwerking of verergering	69
Hoofdstuk 3 Relatie, zelfwaardering en communicatie	75
3.1 Eén relatie, twee vaten	75
3.2 Communicatiepatronen tussen twee vaten	76
3.3 De communicatiestijlen en de vulling in het vat	85
3.4 De relatie verbeteren	90
3.5 Barrières bij relatieheitjes	97
Hoofdstuk 4 Opbouw van vertrouwen	103
4.1 Vertrouwen en wantrouwen	103
4.2 Individuele versterking van vertrouwen	106
4.3 Samen werken aan vertrouwen	110
4.4 Omgaan met het voorheen seksverslaafde gedrag	115
4.5 Omgaan met controle	122
4.6 Groeiend vertrouwen, blijvend wantrouwen	124

Hoofdstuk 5 Opbouw van de seksualiteit	133
5.1 Seksverslaving en seksuele onvrede	133
5.2 Seks als vormgevingsvraagstuk	141
5.3 Seks als alfabet	147
5.4 Uit de praktijk: Eva en Tjeerd	158
5.5 Wat te doen met het voorheen verslaafde gedrag?	161
Hoofdstuk 6 Samenvatting	171
6.1 Het model en de omgang met negatieve emoties	171
6.2 Het vertrouwen bestendigen	173
6.3 Bestendiging van de seksuele relatie	178
6.4 Verankering op lange termijn	180
Geraadpleegde literatuur	183
Over de auteur	185

Inleiding

VERDER NA SEKSVERSLAVING

Iedereen die ooit verliefd is geweest weet dat seksualiteit een sterke kracht kan uitoefenen op mensen. Seksuele verlangens, opwinding en het orgasme zijn voor de meeste mensen belovende sensaties, die motiverend werken, prettige gevoelens teweegbrengen en bovendien naar méér smaken. Seks is veel meer dan daadwerkelijk vrijen met een ander of jezelf; we hebben een fantasieleven en de moderne maatschappij spant zich in om die fantasieën te prikkelen. Reclame, media en internet bieden voor wie dat wil honderden prikkels per dag.

Niet zo heel lang geleden, tussen 1960 en 1980, was er een korte periode in onze cultuur waarin seks opeens werd gekoppeld aan begrippen als bevrijding, exploratie en zich losmaken van oude, knellende regels en instituties. De seksuele revolutie pleitte voor seksuele vrijheid en zelfontplooiing, er werd geëxperimenteerd met nieuwe relatievormen, de opvoeding werd vrijer en seks voor (of zonder) het huwelijk werd gemeengoed. De pil en het feminisme maakten mogelijk dat ook vrouwen hun seksuele vrijheid konden beleven. Homoseksualiteit werd van een ziekte steeds meer een leefstijl, en met pedofilie werd veel ruimdenkender omgegaan dan vandaag. In de jaren tachtig bleek echter dat vrije seksualiteit ook niet alles is. Seks zonder afspraken leidt tot gedoe in relaties, mannen en vrouwen blijken niet altijd hetzelfde te willen, er bleek meer incest en kindermisbruik plaats te vinden dan iedereen ooit gedacht had en je bleek ook ziek te kunnen worden van seks. Seksueel overdraagbare aandoeningen heetten nog gewoon geslachtsziekten,

die wel beter te behandelen waren dan voorheen, maar ook nare gevolgen konden hebben (herpes) of zelfs konden leiden tot de dood (aids).

In de wetenschappelijke literatuur beginnen pas in die periode verwijzingen naar seksverslaving op te duiken. Daarvoor was er kennelijk geen noodzaak of behoefte om seks te begrijpen in termen van verslaving, een ziekelijk gebrek aan zelfbeheersing. Een man die in de jaren vijftig vreemdging was amoreel, in de jaren zeventig was hij een toffe peer die zijn persoonlijke seksualiteit ontdekte, en vanaf de jaren negentig werd zijn gedrag meer en meer als een uiting van een verslaving gezien. In die periode behandelde ik als seksuoloog al mensen die 'seksverslaafd' dachten te zijn, en in 1995 ben ik op onderzoek naar het ontstaan van seksverslaving gepromoveerd. Sindsdien is de toestroom van hulpvragers (mannen, stellen en in toenemende mate vrouwen) alleen maar toegenomen.

Mensen vinden het inmiddels niet gek meer om hun eigen gedrag of dat van hun partner als verslaafd te interpreteren, en lijken zich makkelijker aan te melden voor hulp. Inmiddels is er in Nederland een breed palet aan behandelmogelijkheden voor het probleemgedrag dat we seksverslaving noemen. De verslavingszorg heeft de seks ook ontdekt en biedt behandelprogramma's aan naar analogie van de verslavingen aan alcohol en drugs. Er zijn ook zelfhulpgroepen die zich op seksverslaving richten, en in de reguliere en de alternatieve geestelijke gezondheidszorg worden tal van behandelingen aangeboden. De behandelmethode die ik zelf heb ontwikkeld in mijn werk met circa 1500 mensen met seksverslaving richt zich met name op het versterken van zelfwaardering (Van Zessen, 2009). Seksverslaving wordt in deze methode niet als een letterlijke verslavingsziekte gezien, maar als een probleem van ineffectieve zelfzorg en te weinig zelfsturing: iemand die te veel porno kijkt en zich

verslaafd voelt en niet in staat is om te stoppen, is niet verslaafd aan seks. Hij cultiveert negatieve gevoelens in de porno en moet leren daar eerst beter mee om te gaan; de zogenaamde verslaving verdwijnt dan vanzelf. De methode wordt nader uitgelegd in de volgende hoofdstukken en speelt op de achtergrond van dit boek steeds mee. Inmiddels werkt een groot aantal professionele hulpverleners met deze methode van zelfwaardering. Belangrijk om te vermelden is dat geen van de behandelmodellen in Nederland ooit wetenschappelijk getoetst is op effectiviteit, ook die van mij niet. Er is geen gouden standaard in de behandeling, er is geen of nauwelijks zicht op langetermijneffecten van de verschillende behandelingen, en het is niet bekend of korte behandelingen (zoals die van mij) meer of minder effectief zijn dan lange en intensieve zorgtrajecten, zoals bijvoorbeeld verslavingsinstellingen die aanbieden.

Duidelijk is dat seksverslaafden tientallen jaren met hun gedrag kunnen tobben zonder dat ze zichzelf uit de put krijgen. Hulp werkt en is in veel gevallen noodzakelijk om een vastgelopen gedragspatroon om te buigen. Over het algemeen is seksverslaving gelukkig goed te behandelen. Een jarenlange verslaving aan porno of prostitutie heeft geen eindeloos behandelpad nodig om onder controle te komen; met mijn methode kost dit een overzichtelijk aantal van gemiddeld zes gesprekken. De meeste patiënten in mijn praktijk zijn dan uitbehandeld, maar het komt ook voor dat zij langer of korter in behandeling zijn. Het is dus zeker mogelijk om destructief of zinloos seksueel gedrag onder controle te krijgen.

Echt ingewikkeld is het herstellen van de relationele schade. Seksverslaving kan diepe en langdurige wonden slaan in een leven, in een relatie, in een gezin, in een partner. Een seksverslaving ontwikkelt zich uit onvrede en afstandelijkheid. Als een seksverslaving eenmaal op gang komt, creëert ze op haar beurt

nieuwe onvrede, afstandelijkheid en ontwijkend of leugenachtig gedrag. Er ontstaat vaak een parallel leven naast de relatie. Komt het verhaal eenmaal aan de oppervlakte, dan zijn de woede en het verdriet vaak zo groot dat ze leiden tot het einde van een relatie of tot langdurig ongeluk. De seksverslaafde zelf kan met mijn methode constructief en redelijk makkelijk aan de slag, terwijl de partner er vaak verweesd naast zit en dan ook nog eens mag beslissen of zij (of hij) door wil gaan met de relatie of niet. Het is een oneerlijke en pijnlijke situatie, waarin vertrouwen, zelfvertrouwen en de seksualiteit grote knauwen kunnen krijgen.

Over die laatste situatie gaat dit boek. Niet over de individuele behandeling van de seksverslaafde (zie daarvoor Van Zessen 2009, 2012), maar over de puinhopen die vaak achterblijven als de concrete seksverslaving verdwenen is. Het oogmerk is om dit relationele leed te schetsen, maar vooral om aan te geven welke mogelijkheden er zijn om concreet iets te herstellen aan geschaad vertrouwen en geschade seksualiteit. Ik probeer in mijn therapeutische aanpak praktisch te zijn, in het hier en nu te blijven. Ik wil niet verzinken in verklaringen over vroeger, en de nadruk niet leggen op pijn, onvermogen of ziekte. De hoop is dat mensen die proberen hun relatie en gezin te redden na een seksverslaving in dit boek concrete handvatten en een constructieve manier van kijken vinden. Het boek is in de eerste plaats voor hen geschreven, maar evenzeer voor behandelaars die op zoek zijn naar een strategie om met deze taaie vraagstukken om te gaan.

In dit boek wordt de seksverslaafde vaak beschreven als een man en de partner als een vrouw. Dit veronderstelt een man die seksuele grenzen overschrijdt en een vrouw die slachtoffer is van dit gedrag. In de praktijk, zeker de klinische praktijk, is dit vaak het geval, maar zeker niet altijd. Waar 'hij' staat, mag daarom

‘zij’ worden gelezen en andersom. Elke andere combinatie mag ook, daar de dynamiek rond seksverslaving in homoseksuele relaties in mijn ervaring in hoge mate identiek is met die in man-vrouwrelaties. Een laatste opmerking vooraf geldt het gebruik van het woord ‘seksverslaving’. Ik ken geen betere term om seksuele onvrijheid en het geheel aan problemen daaromheen aan te duiden. Begrippen als ‘hyperseksualiteit’ of ‘dwangmatig seksueel gedrag’ zijn vaag en slaan de plank vaak mis. Zo zijn de meeste van mijn cliënten niet ‘hyper’ in hun seksuele belangstelling maar volkomen normaal, en is er in hun gedrag nauwelijks of geen dwangmatigheid te herkennen. Auteurs die het woord seksverslaving willen vermijden ten gunste van een neutrale term komen vaak met gekunstelde oplossingen. Zo hebben Ley et al. (2014) het over ‘hoogfrequent gebruik van visuele seksuele stimuli’ als ze porno kijken bedoelen. Bij gebrek aan beter houd ik dus maar vast aan ‘seksverslaving’. De term verwijst in dit boek losjes naar het gedrag dat lijkt op seksverslaving, zonder te willen suggereren dat er een verslavingsziekte of psychische stoornis aan ten grondslag ligt. 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.

