

MIJN MAN IS SEKS- VERSLAAFD

Seksverslaafden willen wel stoppen met hun obsessie, maar het lukt niet. Tot ze soms na jarenlang porno kijken en/of vreemdgaan tegen de lamp lopen. Twee vrouwen van seksverslaafden vertellen hun verhaal.

Suzan heeft geen idee of ze ooit weer zal genieten van seks met haar man. “Nu ik snap waarom het altijd zo rechttoe-rechtaan ging, en hij me soms bijna niet aankeek, heb ik helemaal geen zin meer. Ik weet niet of ik hem ooit nog kan vertrouwen.” Een halfjaar geleden deed Suzan (38, moeder van twee jongekinderen en twaalf jaar getrouwd met Bart) een pijnlijke ontdekking. Haar laptop was kapot, dus gebruikte ze even de computer van haar man. Toen ze het interneticoontje aanklikte, zag ze in de geschiedenis ‘allemaal ranzige sites’ staan. Waarop ze besloot de hele computer door te lichten. Ze schrok zich rot. “De harde schijf stond vol met porno. Plaatjes van veel te jonge meisjes en sm-taferelen. En hij had gechat met andere vrouwen. Heel veel andere vrouwen, en die gesprekken gingen alleen maar over seks. Over wat hij allemaal met ze wilde doen. Ik werd er misselijk van.”

OBSESSIE

Ze confronteerde haar man met de ontdekking. Met horten en stoten kwam zijn verhaal eruit. “Hij vertelde dat al die uren dat hij zogenaamd thuis achter zijn computer werkte, hij eigenlijk met seks bezig was. Dat hij zich heel schuldig voelde, maar toch steeds weer de drang kreeg om seksites te bezoeken. En hij zei dat hij pornobeelden in zijn hoofd opriep wanneer wij vreeën.” Bart is seksverslaafd. Hij is geobsedeerd met seks bezig en kan daar uit zichzelf niet meer mee stoppen. Hoeveel seksverslaafden Nederland precies telt, is onbekend. Cijfers zijn er niet, omdat de verslaving nog niet officieel is erkend. Er gaan wel steeds meer stemmen op om seksverslaving in de nieuwe DSM-V op te nemen; de officiële lijst met psychiatrische aandoeningen. Waarschijnlijk zal de psychische stoornis dan het stempeltje

‘hyperseksueel gedrag’ krijgen. Psychiater Bram Bakker hoopt ook dat de verslaving een plaats krijgt op de lijst, die in 2013 wordt gepubliceerd. “De hulpverlening aan seksverslaafden staat nog in de kinderschoenen. Verschillende therapeuten en instellingen doen wat hen goed lijkt, zonder dat het met onderzoek is onder-

‘Ik weet niet of ik hem ooit nog kan vertrouwen’

bouwd. Een officiële erkenning van de aandoening maakt betere hulpverlening mogelijk.” Bakker behandelt seksverslaafden bij de verslavingskliniek SolutionS, en schreef over de verslaving in zijn binnenkort te verschijnen boek *Over seks gesproken*. Er melden zich elke maand nieuwe seksverslaafden aan bij SolutionS, voornamelijk mannen. Ze verblijven eerst 28 dagen intern in de kliniek. Daar moet de omvang van de verslaving tot hen doordringen, en de schade die het aanricht bij henzelf, hun vrouw en kinderen. Ze schrijven bijvoorbeeld een schadebrief, waarin ze beschrijven wat hun aandoening allemaal heeft veroorzaakt. Bakker: “Door hun dwangmatige gedrag hebben ze een verstoorde relatie met hun kinderen en een partner die hen niet meer vertrouwt. Sommigen zitten ook diep in de financiële problemen. Door laks gedrag zijn ze hun baan kwijtgeraakt, of ze hebben bakken met geld uitgegeven aan betaalde seksites en prostituees.” Na de tijd in de kliniek gaan de verslaafden in groepstherapie en krijgen ze individuele sessies met een therapeut. Als ze een partner hebben, gaan ze samen in therapie. Bakker: “De relatie

herstellen is heel moeilijk. Vaak hebben die mannen hun vrouw jarenlang voorgelogen. Meestal heeft zij wel een gevoel gehad dat er iets niet klopte, maar ze heeft ook geen grenzen gesteld, door bijvoorbeeld te eisen dat hij niet zoveel tijd achter de computer zou doorbrengen. Als eenmaal uitkomt hoe het écht zit, is het voor de partner heel moeilijk om het vertrouwen weer terug te krijgen.”

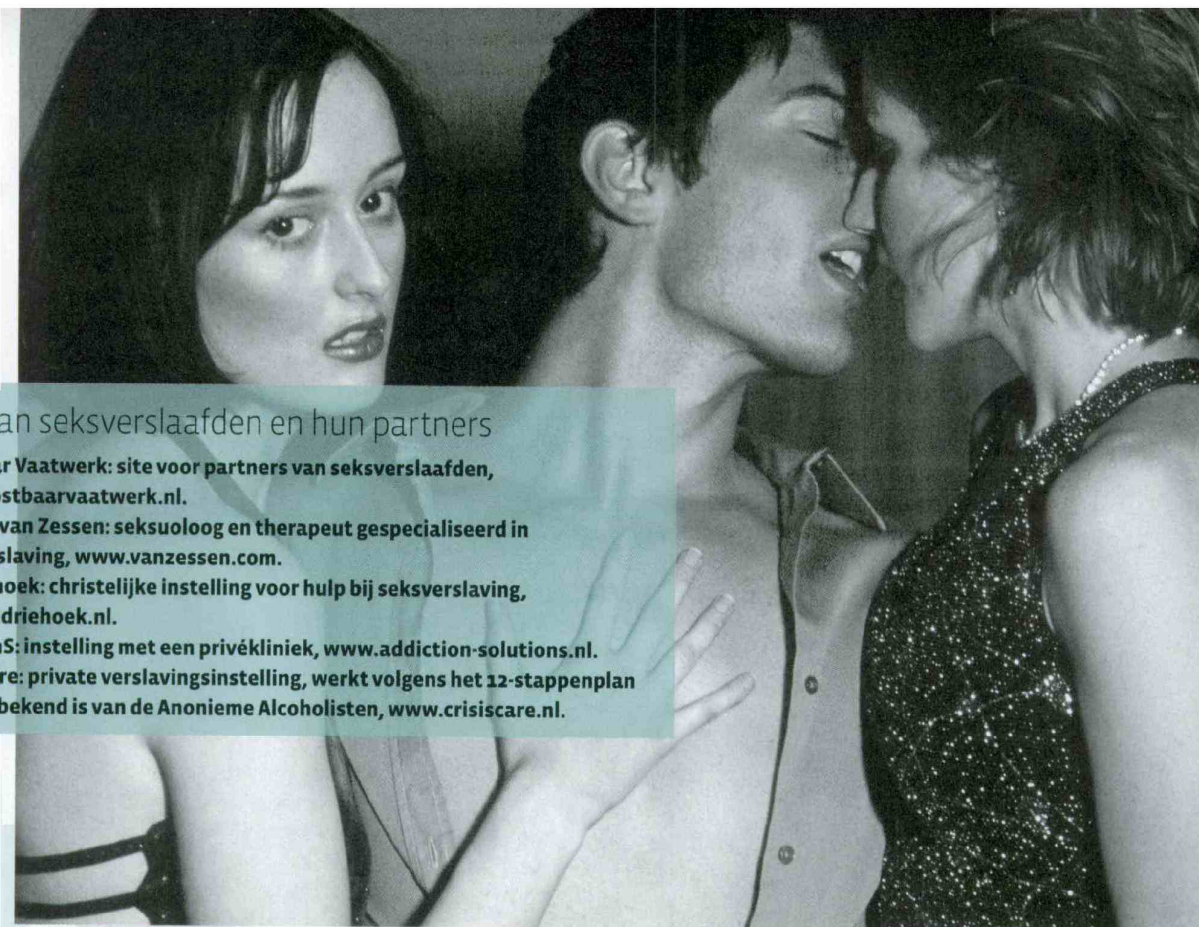
AFWEZIGHEID

Ook Suzan heeft nu spijt dat ze accepteerde dat Bart zich al jarenlang terugtrekt uit het gezin. “Ik merkte dat hij afwezig was. Alsof hij constant in gedachten bij iets anders was. Thuis was hij zogenaamd altijd te druk met zijn werk om mij te helpen met het huishouden, of om gewoon eens met zijn kinderen te spelen. Op vakantie gaan was een ramp. Hij wilde meestal na een paar dagen weer naar huis. Achteraf begreep ik dat hij weer zo snel mogelijk terug wilde naar zijn pornocollectie.” De twee zijn samen in therapie, maar het vertrouwen weer terugwinnen is heel lastig. Met Barts instemming heeft ze het computerprogramma ‘private eyes’ geïnstalleerd, waarmee ze zijn internetgedrag kan controleren. “Tot nu toe is hij nog niet over de schreef gegaan. Maar vooral die sekschats die hij me andere vrouwen had, blijven door mijn hoofd spelen. Hij zegt dat hij nooit is vreemdgegaan, maar hoe weet ik nou of hij niet met een van die vrouwen heeft afgesproken?”

GESPECIALISEERDE HULP

Er zijn maar een paar plekken waar seksverslaafden en hun partners terecht kunnen voor gespecialiseerde hulp, bijvoorbeeld bij private instellingen als SolutionS, maar daar hangt een prijskaartje aan. Er zijn ook christelijke instellingen die hulp bieden, maar die hebben als uitgangspunt dat je je leven in handen van God moet leggen om te genezen. En verder zijn er enkele zelfstandig werkende therapeuten die zich in de behandeling van seksverslaving hebben gespecialiseerd. Gertjan van Zessen is zo’n zelfstandig behandelaar. Hij is seksuoloog en auteur van het boek *Seksverslaving, begrijpen en veranderen*. Hij heeft zich helemaal toegelegd op de hulp aan seksverslaafden. “Ik heb inmiddels 750 men-

‘Hij riep pornobeelden in zijn hoofd op wanneer wij vreeën’



Hulp aan seksverslaafden en hun partners

- **Kostbaar Vaatwerk: site voor partners van seksverslaafden, www.kostbaarvaatwerk.nl.**
- **Gertjan van Zessen: seksuoloog en therapeut gespecialiseerd in seksverslaving, www.vanzessen.com.**
- **De Driehoek: christelijke instelling voor hulp bij seksverslaving, www.dedriehoek.nl.**
- **SolutionS: instelling met een privékliniek, www.addiction-solutions.nl.**
- **CrisisCare: private verslavingsinstelling, werkt volgens het 12-stappenplan dat ook bekend is van de Anonieme Alcoholisten, www.crisiscare.nl.**

sen behandeld en krijg zoveel nieuwe aanmeldingen dat ik de vraag bijna niet aankan.”

LAGE ZELFWAARDERING

Vaak wordt er een beetje lacherig gedaan over seksverslaving. Helemaal onterecht, vindt Gertjan van Zessen. “Seksverslaving heeft een dieperliggende oorzaak die verklaart waarom de één kan blijven genieten van seks, en een ander de controle verliest. Seksverslaafden kampen met een negatief zelfbeeld; ze zijn onzeker en voelen zich eenzaam, verveeld en soms depressief, ook al hebben ze een vrouw en gezin. Ze voelen zich zo rot dat ze vluchten in emotionele seks en zelfbevrediging. Fantaseren, zoeken naar sekspartners en bezig zijn met seks kan hun hele leven gaan overnemen. Ze schamen zich vaak ontzettend voor hun obsessie, waardoor ze een nog sterker gevoel van minderwaardigheid krijgen.” Van Zessen heeft een behandeling ontwikkeld, die volgens hem bij de meeste seksverslaafden snel aanslaat. “Het belangrijkste is de dieperliggende oorzaak aan te pakken. Mijn therapie is erop gericht hun zelfwaardering weer te verhogen. Veel behandelingen pakken alleen het probleemgedrag aan. Je kunt pornosites leren blokkeren, maar daarmee doe je niets aan het probleem dat eraan ten grondslag ligt.” Het zelfvertrouwen vergroten blijkt redelijk eenvoudig. Van Zessen: “Soms krijgen de seksverslaafden eerst antidepressie-

siva, omdat ze in een diepe put zitten. Daarna leer ik hen hoe ze een goed gevoel kunnen oogsten. Een cadeautje kopen voor de kinderen, een kop koffie voor hun vrouw zetten, een bosje bloemen voor zichzelf meenemen. Dat lijkt allemaal heel klein en onbenullig, maar het geeft hen wel een goed gevoel. En dat is nu precies het tegenovergestelde van het gevoel dat ze zichzelf met bijvoorbeeld porno

langzaam aan leren ze dingen te doen waar ze zich beter door voelen, ook op die moeilijke momenten. In plaats van weer urenlang achter hun beeldscherm te verdwijnen of naar de hoeren te gaan.”

ZES KEER PER DAG

Als een seksverslaving jarenlang blijft sudderen, is het als stel erg moeilijk om eroverheen te komen. Sandra (44)

‘Hij was niet zomaar vreemdgegaan; hij had er een heel wild seksleven op na gehouden’

hebben leren geven. Vervolgens zetten ze wat grotere stappen: hun vrouw masseren zonder dat er meteen seks bij komt kijken, een moeilijk gesprek voeren op het werk, grenzen stellen. Het zijn allemaal dingen die hun zelfvertrouwen vergroten. En

ontmoette haar ex achtien jaar geleden tijdens het uitgaan. Ze doken diezelfde avond nog met elkaar het bed in, hij was haar eerste *onenightstand*. “Ik voelde al meteen dat er iets vreemds met Roy aan de hand was. Het was zo afstandelijk en kil. Puur op

'HIJ VERTELDE DAT HIJ MET TIENTALLEN ANDERE VROUWEN NAAR BED WAS GEWEEST'

zijn genot gericht." Toch viel ze voor hem. "Hij was grappig, ambitieus en heel erg knap. Een George Clooney *lookalike*." De twee kregen een relatie. Sandra was alleenstaande moeder van een dochter en ze trok al snel bij Roy in. "Het ontbrak me aan niets. We woonden in een groot huis, hadden twee auto's en gingen vaak op vakantie. En hij was goed voor mijn dochter." Het viel Sandra op dat hij een ongelooflijke *sexdrive* had. Ze deden het soms wel zes keer per dag. "Natuurlijk had ik daar niet altijd zin in, maar ik voelde me geveleid dat hij zo naar me verlangde." Maar dat verlangen verdween toen Sandra na drie jaar zwanger werd. "Hij zei dat hij me nu als de moeder van zijn toekomstige kind zag, en daarom niet meer met me kon vrijen. Ik hoopte dat hij er snel overheen zou komen, maar het duurde bijna tweeënhalf jaar voordat hij me weer aanraakte. Ondertussen werd ik onzeker over mezelf, voelde ik me steeds onaantrekkelijker." Steeds vaker kreeg Sandra het gevoel dat Roy vreemdging. Ze vond verdachte mailtjes van andere vrouwen, maar hij ontkende altijd wanneer ze ernaar vroeg. Ook ging hij af en toe alleen op vakantie, en wanneer hij terugkwam sloot hij zich een paar dagen helemaal af van het gezin.

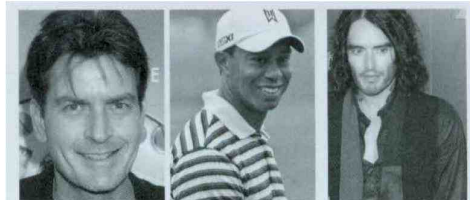
TIENTALLEN ANDEREN

De bom barstte toen Sandra foto's op internet zag waarop haar man feestend op de Gay Parade op een boot

stond, omringd door sexy geklede vrouwen. "Ik vroeg hem om eindelijk eens echt eerlijk te zijn. Toen vertelde hij dat hij zich diezelfde dag, in het vooronder van de boot, door drie van die vrouwen oraal had laten bevredigen. Ook ontdekte ik dat hij tijdens die vakanties orgiën met andere vrouwen had gehad. Hij was niet zomaar vreemdgegaan; hij had er naast zijn gezinsleven een heel wild seksleven op na gehouden." Ze probeerden het nog even samen, maar al snel strandde de relatie. Vooral omdat hij niet in therapie wilde. Pas na hun scheiding gaf haar ex écht openheid van zaken. "Hij vertelde dat hij tijdens onze relatie met tientallen andere vrouwen naar bed was geweest. Gek genoeg vond ik het een opluchting: het lag dus al die tijd niet aan mij, maar aan zijn verstoorde relatie met seks." Roy is in Sandra's woorden 'zijn gezin kwijtgeraakt door zijn verslaving'. Ondertussen probeert zij haar leven weer opnieuw op te bouwen. Ze heeft een lieve man ontmoet, die eindelijk veel geduld met haar heeft. "Ik ben heel achterdochtig. Als hij toevallig net de telefoon ophangt wanneer ik binnenkom, denk ik meteen dat hij vreemdgaat. Hij moet me heel vaak geruststellen. En hij heeft me ook moeten leren seks weer als iets intiem te zien. Hij masseert, zoent en streelt me eerst. Allemaal dingen die er bij Roy niet van kwamen. Voor het eerst sinds achttien jaar is vrijen weer iets liefdevols." <

Beroemde seksverslaafden

In de Verenigde Staten geven sommige sterren gewoon openlijk toe dat ze seksverslaafd zijn. **TIGER WOODS** is zo'n beetje het bekendste voorbeeld. Hij bedroog zijn vrouw met een stoet pornosterren, bekende zijn seksverslaving aan de hele natie en ging naar de *sex rehab*. Acteur **DAVID DUCHOVNY** speelt in *Californication* een door seks geobsedeerde schrijver. In 2008 maakte hij bekend dat hij ook in het echte leven hulp ging zoeken voor zijn seksverslaving. Voordat hij zich aanmeldde bij een verslavingskliniek, vroeg hij de media de privacy van zijn vrouw en kinderen te respecteren. Ook **CHARLIE SHEEN** kwam in de problemen door zijn seksverslaving, gecombineerd met drugsgebruik. Zijn blije berichten over de mooie vrouwen waar hij het bed mee deelde ('godesses') ten spijt, werd hij vanwege zijn onhandelbare gedrag uit de serie *Two and a Half Man* gezet. Terwijl hij juist in die serie met zijn hoge libido kon koketteren. Komiek en acteur **RUSSELL BRAND** gaf in zijn autobiografie ook toe seksverslaafd te zijn en daarvoor een verslavingskliniek bezocht te hebben. Een van de weinige (bekende) vrouwelijke seksverslaafden is de Amerikaanse schrijfster **SUSAN CHEEVER**. Zij schreef er het boek *Desire: Where Sex Meets Addiction* over.



tekst: Mensje Melchior | beeld: Corbis, Hollandse Hoogte (de personen op de foto's komen niet voor in de tekst)

De namen van de seksverslaafden en hun partners zijn om privacyredenen gewijzigd.