

SEKSVERSLAVING: NIET ALLEEN IN

HOLLYWOOD EEN ISSUE

# ‘Ik had vier relaties tegelijk’

In Hollywood regent het films over seksverslaving. Ook bij ons zien we meer problemen. Ervaringsdeskundige Adriaan: ‘Porno staat nu gewoon thuis op je pc. Het is een ronduit explosieve situatie.’ **JEROEN STRUYS**

De recente golf aan films over seksverslaving ving aan met *Shame*, de gitzwarte, pijnlijk eerlijke film van Steve McQueen met de impo-  
sante acteerprestatie van Michael Fassbender. Nauwelijks twee jaar later lopen er over hetzelfde onderwerp maar liefst twee komedies tegelijkertijd in de zalen: *Thanks for sharing* en Joseph Gordon-Levitts geslaagde regiede-  
buut *Don Jon* (DS 20 november). Professor seksuologie Paul Enzlin (KU Leuven) is niet verbaasd: ‘Er was de laatste jaren opvallend meer aandacht voor het fenomeen. De massamedia hebben uitvoerig bericht over hoe grote sterren, zoals Tiger Woods, dure behandelingen volgden voor hun seksverslaving.’

Ook bekende acteurs als David Duchovny, Michael Douglas en Russell Brand deden een boekje open over hun verslaving. Vraag is: komt behalve het woord ook de aandoening meer voor dan vroeger?

‘We zien almaar meer mensen met klachten over seksverslaving, maar dat betekent nog niet dat het meer voorkomt’, zegt professor Enzlin. ‘Het kan ook zijn dat mensen door de verhoogde media-aandacht sneller de stap naar hulp zetten. We weten niet hoe vaak seksverslaving voorkomt, er is nog maar weinig onderzoek naar gevoerd. Dat komt ook doordat te veel zin in seks of seksverslaving niet is opgenomen als psychiatrische stoornis in de laatste DSM, de bijbel van de psychiatrie – in tegenstelling tot geen zin in seks.’ Bovendien is er nog geen wetenschappelijke consensus over wat seksverslaving precies is. ‘Wanneer spreek je over een hoog libido, wanneer over seksverslaving? Bij het eerste heb je een drang naar seks: je hebt zin in seks omwille van het positieve gevoel dat vrijen kan opleveren. Bij verslaving gaat het om dwang: als ik nu geen seks heb, ga ik me weer niet goed voelen. Seksverslaafden be-

leven doorgaans geen plezier aan seks en blijven achter met een gevoel van leegte. Ze ervaren niet zelden een groot lijden, en gaan in hun werk en relaties onderuit.’

## Normvervaging

Adriaan, een vijftiger die anoniem wenst te blijven, weet waar de seksuoloog het over heeft. Hij was getrouwd, had kinderen, maakte carrière in de academische wereld. Maar toen mijn huwelijk slecht begon te lopen, zocht ik afleiding in seksuele escapades: pornografie, maar ook betaalde seks. Na mijn huwelijk ging ik nog verschillende relaties aan, maar die waren telkens geen lang leven beschoren. Op den duur was ik er echt non-stop, de hele dag mee bezig. Ik hield er drie, soms vier relaties tegelijkertijd op na, zonder dat die vrouwen daar weet van hadden.’

‘Daarbovenop bracht ik uren door met porno op het internet. Het begon altijd met heel even wat prentjes kijken, maar dat liep dan uit in hele nachten voor het scherm. Als ik wist dat ik even later naar een receptie moest, dacht ik: ach, heel even. In werkelijkheid kroop ik dan pas 14 uur later totaal verkrampt van achter mijn computer. Receptie gemist. Net als gokverslaafden verloor ik alle tijd en ruimte uit het oog.’ ‘Ik hield het vol dankzij alcohol en cocaïne. Die meervoudige verslavingen zie je vaak bij seksverslaafden. Drugs en alcohol werken ontremmend, en op langere termijn ook normvervagend. Je vindt niets nog belangrijk, je leeft in een roes, en gaat voortdurend op zoek naar nieuwe kicks.’

## Onbestuurbaar

‘Tien jaar geleden kwam het tot een keerpunt. Ik was zo achteloos geweest om al die tijd naar porno te surfen op de computer van mijn werkgever. Toen die daar achter kwam, kreeg ik mijn ontslag. Ik had nu geen optie meer: ik kon niet anders dan alles opbiechten aan mijn vriendin, met wie ik toen



Bij seksverslaafden zie je vaak meervoudige verslavingen. Drugs en alcohol werken ontremmend, en op langere termijn ook normvervagend. © Peter Hiltz/Hollandse Hoogte

nog niet lang samen was. En aan mijn eigen, intussen volwassen, kinderen.’

‘Ik hoef je niet te vertellen hoe verwoestend die periode was, hoe diep ik zat. Mijn leven was compleet onbestuurbaar geworden, en ik zocht hulp. Toch zag ik nog niet in dat hét grote probleem die seksverslaving was. Ik wou het niet zien, ik leefde in de veronderstelling dat ik er perfect controle over had, dat ik elk moment kon stoppen. Onzin, natuurlijk.’

‘Ik ging in behandeling voor alcohol- en drugsverslaving, maar gelukkig wees de psychiater me op mijn echte probleem. Hij bracht me in contact met een praatgroep voor anonieme seksverslaafden, SCA, Sexual Compulsives Anonymous. Daar ga ik nu al tien jaar naartoe; die groepsgesprekken zijn mijn redding geweest.’

‘Weinig mensen hebben weet van mijn verleden. Ik vond een nieuwe job aan de andere kant van het land, en verhuisde. Uiteraard maakte mijn relatie een verschrikkelijk moeilijke fase door – we wa-

ren toen zelfs nog niet lang een koppel. Maar, en dat is een wonder, mijn vriendin en ik zijn nog altijd samen. Ze is verschillende keren naar een zelfhulpgroep voor partners van seksverslaafden geweest.’

Seksverslaving heeft duidelijk een gelijkenis met andere verslavingen, maar er is één cruciaal verschil: een mens kan wel zonder alcohol, maar niet zonder seks. Of wel? ‘Sommige programma’s voor seksverslaafden verwachten alle seks buiten een huwelijk uit te bannen, net zoals AA-ers geen druppel alcohol meer slikken. Maar in ons programma ligt de nadruk op je eigen verantwoordelijkheid om een gezonde plaats te geven aan seks in je leven.’

Ook SCA haalt de mosterd bij het programma van de AA, inclusief de wekelijkse anonieme groepsessies en het bekende twaalfstapenplan. ‘De deelnemers komen uit alle lagen van de bevolking, vooral mannen wel. Er is wel een duidelijke oververtegenwoordiging van hoogopgeleide mensen

met een drukke baan. Dat kan erop wijzen dat stress van invloed is op de verslaving, maar dat mag geen uitvlucht zijn: de oorzaak voor seksverslaving ligt bij jezelf, en alleen jij kan er iets aan doen.’

## Smartphoneseks

Zowel in *Shame* als in *Thanks for sharing* en *Don Jon* speelt internetporno een grote rol. Professor Enzlin stelt echter dat er niet noodzakelijk een verband is tussen de beschikbaarheid van porno op het internet en de toename in klachten over seksverslaving. Ervaringsdeskundige Adriaan ziet dat heel anders. ‘Het is een ronduit explosieve situatie. Porno is tegenwoordig overal en onmiddellijk beschikbaar, in alle mogelijke vormen – ook hardcore. Vroeger moest je voor wat bloot naar een krantenwinkel, nu staat het gewoon thuis op je computer. Bovendien biedt internet je anonimiteit, bijvoorbeeld om contacten te leggen voor seksuele afspraken, via chatrooms, datingsites en zelfs smartphoneapps. Door de smart-

phone kan de verslaving overal in je leven binnendringen, 24 uur per dag.’

‘In dat soort maatschappij laten we pubers los zonder enige ernstige opvoeding daarover. Er zijn dan ook veel meer jonge mensen die contact met ons opnemen dan vroeger. De jongste die ik aan telefoon had, was 14 jaar. Kun je je dat voorstellen? 14 jaar en seksverslaafd, 14 jaar en al zo wanhopig dat hij over die enorme drempel stapt om met een hulporganisatie in contact te treden?’

Is het dan een goede zaak dat Hollywood seksverslaving nu op de agenda zet? Professor Enzlin: ‘Meer ruchtbaarheid en erkenning van het probleem kan mensen over de streep trekken om hulp te zoeken. Want het schaamtegevoel is gigantisch.’

SCA houdt groepsessies in Brussel en Leuven ([www.anoniemeseksverslaafden.be](http://www.anoniemeseksverslaafden.be)) Partners van seksverslaafden kunnen terecht op [www.sanon.be](http://www.sanon.be).

**‘De jongste die ik aan telefoon had, was 14 jaar. Kun je je dat voorstellen? 14 jaar en seksverslaafd, 14 jaar en al zo wanhopig dat hij over die enorme drempel stapt om met een hulporganisatie in contact te treden?’**



CC De Ploter - Ternat  
info & tickets: [www.ccdploter.be](http://www.ccdploter.be)

Moralia

een muzikaal wereldnicum van Latijnse polyfonie en een vleugje mediterrane klanken met: Ely Aerden, Wouter Vandenabeele, Lode Vercamp, Florejan Verscheuren, e.a.

vrijdag 06.12 - 20u30  
ons mooiste kerkconcert van dit seizoen