



**Het zelfhulpprogramma
voor seksverslaving**

Over dit programma

Dit programma is met zorg geselecteerd om de 3 belangrijkste taken van herstel te dekken:

1. Onder ogen zien

2. Begrijpen

3. Bestrijden

In het deel **Onder ogen zien** vind je zelfevaluatie-instrumenten om te onderzoeken of je een seksverslaving hebt en vragenlijsten om je te helpen beoordelen hoe ernstig het probleem is. Je vindt ook oefeningen die je zullen helpen beseffen wat tot nu toe de schadelijke gevolgen zijn van je gedrag en wat er verder nog kan gebeuren als je het nu geen halt toe roept. Waarschijnlijk vind je dit het moeilijkste en pijnlijkste gedeelte van het programma. Maar hierdoor zal je de motivatie vinden die zo belangrijk is om te veranderen.

Het gedeelte **Begrijpen** is waar je de informatie vindt over seksverslaving. Hoe het ontstaat en hoe het zich ontwikkelt. Er zijn ook oefeningen om valkuilen te herkennen en de leugens die je hoofd je elke keer vertelt als je wil toegeven aan de verslaving. Ook al wil je het eigenlijk niet. Je krijgt ook de gelegenheid om te onderzoeken wat de onderliggende betekenis is van deze verslaving in jouw persoonlijke situatie.

In het laatste deel van dit programma leer je hoe je seksverslaving kunt **Bestrijden**. Hier vind je handvatten om niet terug te vallen in je verslaving die je meteen toe kunt passen. Tevens vind je hier manieren om je seksualiteit vorm te geven zonder verslavingsgedrag.

Rechts aan het einde vind je een aantal nuttige bronnen die je kunnen helpen bij je herstel. Er is een leeslijst met aanbevolen literatuur en ook links naar gratis online en offline ondersteuning groepen die je kunnen helpen om gestopt te blijven. Je vindt hier ook informatie over de Hall Recovery Course waarop deze zelfhulpkit is gebaseerd.

Advies om het meeste uit het programma te halen

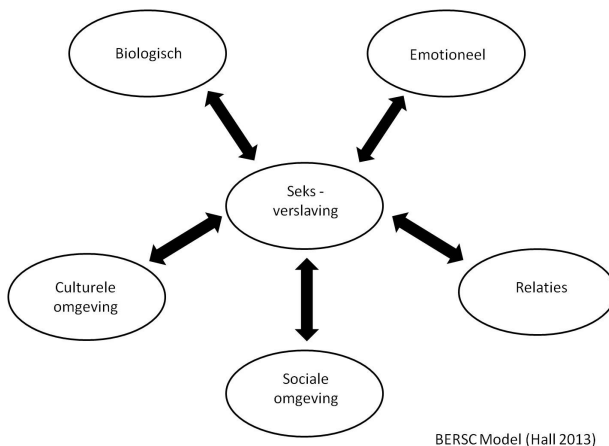
Het is belangrijk dat je niets overslaat en het programma in de juiste volgorde doorloopt. Ook al is het verleidelijk om het programma zo snel mogelijk te doorlopen, neem er voldoende tijd voor. Ook om een en ander tussen de opdrachten door te laten bezinken. Hopelijk hoeft je dit programma maar 1 keer te volgen. Geef jezelf daarom de tijd die je verdient.

Introductie

Seksverslaving is een term die wordt gebruikt voor elke vorm van seksueel gedrag waar je de controle over kwijt bent. Voor velen wordt het gedrag een manier om met pijnlijke gevoelens of moeilijkheden in het leven te verzachten, maar helaas creëert het vaak uiteindelijk meer problemen dan dat het verlichting geeft. Er zijn verschillende vormen van seksueel gedrag waar mensen aan verslaafd kunnen raken. De meest voorkomende is internetporno, maar andere voorkomende zijn onder andere erotische chatrooms, meerdere seksuele relaties aangaan of het bezoeken van prostituees. In veel opzichten is het type gedrag irrelevant. Het gaat om de impact dat het heeft op je leven en om het feit dat je niet kunt stoppen, ook al wil je dat wel.

De meeste mensen hebben al verschillende keren geprobeerd om te stoppen of te minderen maar dat is moeilijk als je niet begrijpt wat de oorzaak is. Seksverslaving ontstaat niet door een groot libido en er is veel meer aan de hand dan een hunkering naar genot.

In het boek *Understanding & Treating Sex Addiction* van Paula Hall (2012) wordt het **BERSC** model (zie figuur 1) om uit te leggen hoe seksverslaving wordt aangestuurd door verschillende factoren. Voor een deel is het **biologisch**: wat er in onze hersenen gebeurt. Het is ook **emotioneel**: hoe we ons voelen over onszelf en hoe bedreven we zijn in het managen van onze emoties. Het gaat ook over **relaties**: in hoeverre we ons verbonden voelen met vrienden, familie en geliefden. En het heeft ook met onze **sociale** en **culturele** omgeving te maken. Zo is seks nog nooit zo binnen handbereik geweest als in onze door technologie gedreven 21^e eeuw. Of sommige culturen zoals een werkomgeving of vriendengroep kan het makkelijker maken of zelfs stimuleren om toe te geven aan je verslaving.



figuur 1.

Het belangrijkste om te weten over seksverslaving is dat het echt bestaat. Het is niet zo dat je gek wordt of een slecht persoon bent. Het is een afhankelijkheidsprobleem dat elk deel van wie je bent beïnvloedt. Het is zeker niet een morele kwestie die wordt gedicteerd door sekshaters die vertellen dat porno of promiscuïteit verkeerd is. Alleen jij kunt beslissen of je een seksverslaving hebt. Alleen jij weet of je gedrag ingaat tegen je persoonlijke waarden en je doelen in het leven. Alleen jij weet of het uit de hand loopt. Alleen jij kunt beslissen of je wil stoppen. Als je dit wil dan is het onder ogen zien van je probleem de eerste stap.

Stap 1- onder ogen zien

Heb ik een seksverslaving?

De eerste stap in het overwinnen van elk probleem is het aanvaarden van het feit dat er een probleem is. Veel cliënten weten niet of ze de regie kwijt zijn geraakt of worstelen met een seksverslaving. Onderstaande vragenlijst verschaft hier meer duidelijkheid over.

Oefening 1. Neem de tijd om de volgende vragen te lezen en vink die vragen aan die je met ja kunt beantwoorden. Vervang voor jezelf de algemene term 'seksueel gedrag' voor de specifieke seksuele activiteiten waar jij een probleem mee hebt.

1. Heeft je seksuele gedrag een negatieve invloed op andere gebieden van je leven zoals relaties, werk, financiën, gezondheid, professionele status?
2. Is je seksuele gedrag in tegenspraak met je persoonlijke waarden en/of beperkt het je in het bereiken van je doelen in het leven?
3. Heb je geprobeerd om je seksuele gedrag te controleren of te stoppen, maar is dit niet gelukt?
4. Ben je geneigd om terug te vallen op seksueel gedrag bij het ervaren van moeilijke gevoelens zoals stress, angst, woede, depressie, verdriet of eenzaamheid?
5. Bent je geheimzinnig over je seksuele gedrag en ben je bang dat iemand het ontdekt?
6. Voel je je afhankelijk van je seksuele gedrag en heb je moeite om dit door iets anders te vervangen?
7. Heb je gemerkt dat je steeds meer prikkels of risico nodig hebt om hetzelfde niveau van opwinding en spanning te bereiken?
8. Merk je dat je moeite hebt om je te concentreren op andere gebieden van je leven omdat je in je hoofd zo bezig bent met het seksuele gedrag.
9. Heb je ooit gedacht dat je meer met je leven zou kunnen doen dan nu als je niet zo bezig zou zijn met dit seksueel gedrag?
10. Heb je het gevoel dat je geen controle hebt over je seksueel gedrag?
11. Heb je op dit moment, of in het verleden, geworsteld met andere verslavingen of dwangmatig gedrag? Zoals drugs, alcohol verslaving, gokken, gamen, werken, sporten of een eetstoornis?
12. Heeft iemand in je familie op dit moment, of in het verleden, geworsteld met een verslaving of dwangmatig gedrag zoals in vraag 11 worden genoemd?

Hoe is mijn verslaving begonnen?

Er zijn verschillende redenen waarom iemand afhankelijk of verslaafd kan raken. Een gemene deler in alle verslavingen is dat er de mogelijkheid moet zijn geweest om verslaafd te raken. Als een drug niet beschikbaar is, dan kun je er ook niet verslaafd aan raken. Dat klinkt misschien als gezond verstand, maar als je bedenkt hoe toegankelijk seks is tegenwoordig en hoe gewoon bijvoorbeeld internetporno wordt gevonden in de samenleving, dan is het makkelijk om te begrijpen dat meer en meer mensen worstelen met een seksverslaving. Dat wil niet zeggen dat we terug moeten naar de tijd dat seks alleen was toegestaan tussen gehuwden als ze zich wilden voortplanten, maar zoals bij alcohol, drugs, nicotine en gokken is het wel tijd voor voorlichting over de mogelijke verslavende werking van seks.

Voor sommige mensen is de enige reden dat ze verslaafd raakten aan seks dat het simpelweg voorhanden was. En omdat ze niet wisten dat ze eraan verslaafd konden raken- dit geldt in het bijzonder voor internetporno. Voor anderen zijn er ook bijkomende oorzaken, vaak uit de kindertijd, die ervoor hebben gezorgd dat ze zich wendden tot seks als vlucht of verdooving. Meestal heeft dit dan te maken met hechting of trauma. Hechting verwijst naar hoe comfortabel we zijn met de emotionele nabijheid van anderen en in hoeverre we hen vertrouwen. Trauma verwijst naar een aangrijpend verlies, getuige zijn van een heftige gebeurtenis zoals een dodelijk ongeluk, of slachtoffer zijn van misbruik of mishandeling. Als kind of als volwassene. Mensen die een moeizame hechting hebben gekend hebben waarschijnlijk geleerd dat het veiliger is om zich naar *iets* te keren in tijden van problemen in plaats van naar *iemand*. En iemand met een geschiedenis van trauma kan seks gebruiken om zowel fysiek als emotioneel rustig te worden.

Oefening 2. De volgende 3 lijsten helpen te onderzoeken wat bij jou het meest van invloed is geweest.

Toegankelijkheid als bepalende factor:

1. Heb je toegang gehad tot pornografie vanaf wat je zou omschrijven als een 'vroeg leeftijd'?
2. Heb je druk ervaren om seksueel actief te zijn door bijvoorbeeld ouders of begeleiders?
3. Is door toegang tot het internet je ongewenste seksuele gedrag toegenomen?
4. Had je gemakkelijk en regelmatig toegang tot seksuele partners, prostituees of andere seksuele activiteiten, bijvoorbeeld als gevolg van reizen of een bepaalde werkcultuur?
5. Heb je de financiële middelen om te betalen voor het seksuele gedrag?
6. Is het gemakkelijk geweest om het seksueel gedrag verborgen te houden voor anderen?

Hechtingsstijl als bepalende factor:

1. Was je gescheiden van je ouders of andere belangrijke mensen in je leven toen je opgroeide? Bijvoorbeeld door adoptie, pleeggezin, overlijden, echtscheiding/scheiden?
2. Heb je belangrijke *periodes* van scheiding ervaren vanuit je familie, bijvoorbeeld door middel van een langdurige ziekenhuisopname, een ouder die in het buitenland werkte of doordat je naar een kostschool ging?
3. Heb je regelmatig dreiging van scheiding, verlating of afwijzing als kind ervaren?
4. Heeft 1 of beide ouders beperkingen gekend als ouder, bijvoorbeeld als gevolg van verslaving, huiselijk geweld, armoede of een ernstige ziekte?

5. Heb je een gemis t.a.v. je ouders ervaren, bijvoorbeeld weinig of geen aandacht, affectie of het structureel niet nakomen van beloftes?
6. Is je ouderlijk gezin vaker dan gemiddeld verhuisd?

Trauma als bepalende factor

1. Heb je enige vorm van fysiek misbruik in je kindertijd ervaren? Bijvoorbeeld overmatige fysieke straf van ouders, verzorgers, leraren, broers, zussen of andere kinderen?
2. Heb je regelmatig emotioneel misbruik ervaren in je kindertijd, bijvoorbeeld agressie, bedreiging, schelden of pesten?
3. Heb je seksueel misbruik ervaren in je kindertijd, bijvoorbeeld ongepast aangeraakt worden of onder druk gezet om jezelf of iemand anders ongepast aan te raken, bekeken worden, of gedwongen worden om seksueel materiaal te bekijken?
4. Is er sprake geweest van fysieke mishandeling?
5. Waren er ooit incidenten van huiselijk geweld in huis?
6. Heb je ooit een traumatisch verlies ervaren als kind of adolescent, bijvoorbeeld een sterfgeval, plotselinge arbeidsongeschiktheid of ernstige ziekte van iemand die dichtbij je staat.
7. Heb je op enig moment in je leven geweld, wreedheid of ernstig lijden ervaren? Of ben je bang geweest voor je eigen veiligheid?

Als je een ja hebt geantwoord op 1 van de vragen in de hechting of trauma sectie, dan zou dit erop kunnen wijzen dat je verslaving is gekoppeld aan onopgeloste kwesties in dit gebied. We gaan hier op door in stap 2, maar dit zou kunnen betekenen dat je baat hebt bij extra hulp, vooral als het ook problemen veroorzaakt in andere gebieden van je leven.

Het onder ogen zien van de impact van seksverslaving

Seks en porno verslaving zijn minder vaak een probleem wanneer het nog geheim is. Je kunt er makkelijker mee doorgaan of het minimaliseren. Wanneer je bijvoorbeeld erectieproblemen krijgt als gevolg van een pornoverslaving dan is dit misschien geen probleem als je single bent. En als je een relatie hebt kun je het afdoen als stress of vermoeidheid. Het geheimhouden en verbergen van een seksverslaving maakt het mogelijk de problemen te negeren, maar veel van de cliënten zullen beamen dat de problemen alleen maar groter worden als de waarheid boven tafel komt. Soms kunnen de gevolgen zelfs rampzalig zijn. Niet alleen voor jezelf en je eigenwaarde, maar ook voor degene van wie je houdt.

Oefening 3. Er staan hieronder 2 vragenlijsten. De eerste vraagt je om een cijfer te geven voor de mate van risico die je neemt met je verslaving wanneer je het verborgen houdt. De tweede daagt je uit om de gevolgen van je verslaving te onderzoeken als deze wel bekend is of wordt.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Wat is het risico van de volgende gebeurtenissen als het nog geheim is. (waarbij 1 laag is en 10 hoog)										
Kwetsen van mensen die je lief hebt										
Niet (verder) ontwikkelen van een relatie										
Minder tijd spenderen met mensen die je lief hebt zoals een partner, familie en vrienden										
Minder tijd spenderen aan gezondheid en fitness, hobby's en persoonlijke groei										
Verspillen van geld										
Afbreuk doen aan je werk of carrière										
Een SOA oplopen										
Ontwikkeling van seksuele problemen zoals erectieproblemen, moeite met het bereiken van een orgasme of geen seks meer kunnen hebben met je partner										
Beschadiging van je eigenwaarde										

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Wat is het risico van de volgende gebeurtenissen als het niet langer een geheim is (Waarbij 1 laag is en 10 hoog)										
Het verliezen van je partner										
Minder contact hebben met je kinderen of andere familieleden										
Verliezen van vrienden										
Verliezen van je huis										
Verliezen van je baan										
Verminderen van je besteedbaar inkomen										
Beschadiging van je gevoel van eigenwaarde										
Je leven willen beëindigen										
Kwetsen van mensen die je dierbaar zijn										

Terugkijkend op je antwoorden op deze vragen, wat merk je dan op bij jezelf? Misschien voel je je bang, schuldig, gespannen of beschaamd? De feitelijke en mogelijke gevolgen van seksverslaving zijn enorm groot en meestal niet in verhouding met de kortstondige high die je van het gedrag krijgt. Voordat we overgaan naar stap 2 is er een andere vraag die ik wil stellen. Hoe past het verslavingsgedrag bij je persoonlijke waarden en het leven dat je wilt leiden? De meeste mensen hechten waarde aan eerlijkheid, integriteit, respect en liefde. De meeste streven naar een leven dat eerlijk en respectvol is, waarbij je je kunt richten op je dromen en ambities. Hoe past je gedrag daarbij? Helpt het je om het leven te leiden zoals je dat wilt? Maakt het dat je trouw bent aan de waarden die je het meest dierbaar zijn? Als dit niet zo is beloof jezelf dan te stoppen. En gestopt te blijven.

Stap 2 – Begrijpen

Stap 1, het onder ogen zien van je seksverslaving, heb je nu voltooid. Je zult je nu waarschijnlijk meer bewust zijn van de omvang van je probleem en de motivatie voelen om het te overwinnen. De volgende stap is het Begrijpen. Niet alleen het begrijpen van een seksverslaving in het algemeen maar het begrijpen van *jouw* seksverslaving.

De functie van seksverslaving

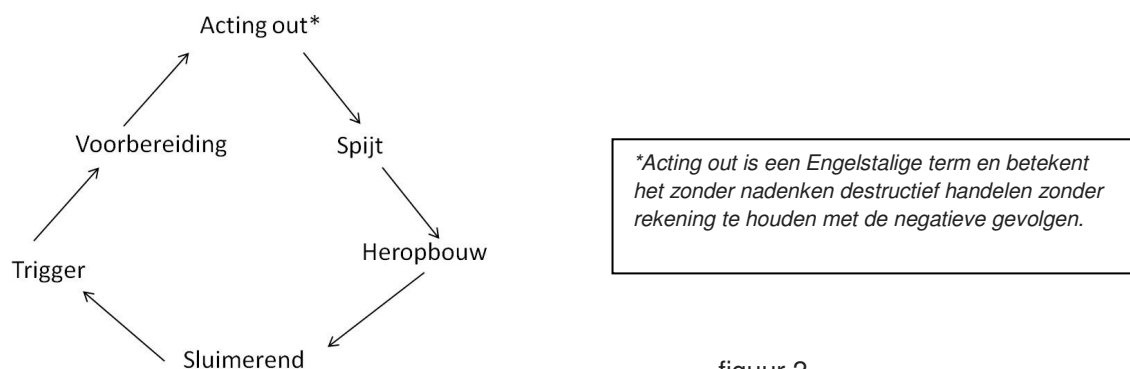
Seksverslaving, net als alle andere verslavingen heeft een functie. Een alcoholist drinkt niet alleen maar omdat hij dorst heeft of omdat hij houdt van de sensatie van het dronken zijn. Een alcoholist drinkt ook omdat het helpt hem te ontsnappen aan moeilijke emoties en omdat het positieve emoties creëert. We weten allemaal dat alcohol kan worden gebruikt om je verdriet te verdrinken of je moed in te drinken. Seksverslaving is hetzelfde.

Oefening 4. Neem onderstaande lijst door en vink de vakjes aan die voor jou relevant zijn

Mijn seksuele gedrag helpt me de volgende gevoelens te ontvluchten:	Vink aan	Mijn seksuele gevoelens helpen mij om me:	Vink aan
Eenzaam		Machtig te voelen	
Geïsoleerd		Zeker te voelen	
Boos		Gewild te voelen	
Gefrustreerd		Gewaardeerd te voelen	
Nerveus		Aantrekkelijk te voelen	
Kwetsbaar		Bemind te voelen	
Machteloos		Kalm te voelen	
Verveeld		Relaxed te voelen	
Depressief of verdrietig		Krachtiger te voelen	
Angstig of gestrest		Onafhankelijk te voelen	
Ongeliefd		In controle te voelen	

Het invullen van deze oefening heeft je waarschijnlijk geholpen een eerste indruk te krijgen van de emotionele functies van je verslaving. Als je niks hebt aangevinkt in de eerste kolom, met andere woorden als je denkt dat je geen pijnlijke of moeilijke emoties hebt, kan het zijn dat je seksverslaving zo effectief is dat je deze hebt verdoofd met je verslaving. In plaats van deze emoties te ervaren ken je misschien wel het gevoel van schuld, schaamte en spijt. In stap 3 zullen we kijken hoe je spijt en schaamte kunt laten gaan en hoe je op een gezondere manier met moeilijke emoties kunt leren omgaan. En ook hoe je juist positieve emoties kunt ervaren zonder terug te hoeven vallen in je verslavingsgedrag. Maar eerst is het belangrijk te begrijpen hoe onvervulde behoeften en onopgeloste thema's in je leven je kunnen terugbrengen naar je seksverslaving.

In figuur 2 zie je de cirkel van verslaving. Het principe van de cirkel is dat zodra je in de cirkel stapt, je de controle kwijt bent. Alle verslaafden bevinden zich in deze cirkel en dus ook diegenen met een seksverslaving. De sleutel om te stoppen is het herkennen van je persoonlijke cirkel zodat je eruit kunt stappen. Meer informatie over deze cirkel kun je vinden in het boek *Understanding & Recognising Sex Addiction* van Paula Hall (2012). In het kort is het de 'sluimerende' fase aan de onderzijde van de cirkel waar de functie/betekenis van je verslaving zich bevindt. De functie van de seksverslaving is vaak dat deze voorziet in onvervulde behoeften en de impact van onopgeloste problemen weet te verzachten. De volgende fase is wanneer je **getriggered** wordt: iets wat je ziet, denkt, ruikt, hoort etc. zorgt ervoor dat je wil toegeven aan je verslaving. Na de trigger is er een periode van **voorbereiding** waarin je gaat plannen wat, wanneer en hoe je het gaat doen. In deze voorbereidingsfase maak je excuses en rechtvaardig je het naar jezelf waarom je toe mag geven aan je verslaving. Dan kom je in de **acting out*** fase van de cirkel. Je geeft toe aan je verslaving, of dit nu kijken is naar porno, een prostituee bezoeken, iemand oppikken in een club of wat dan ook. Daarna voel je **spijt** en vertel je jezelf dat dit echt de laatste keer is. In de **heropbouw** fase wis je de sporen uit, ga je van start met goede voornemens en probeer je de eventuele negatieve gevolgen proberen te repareren. Het verschrikkelijke van de cirkel is dat de verslaving zo voorspelbaar is. Veel mensen met een verslaving beschrijven het als een draaimolen waar ze niet aan kunnen ontsnappen. Het goede nieuws is dat dit wel mogelijk is. Je kunt de cirkel niet beïnvloeden, maar je kunt eruit stappen en eruit blijven door je triggers te herkennen en je onvervulde behoeften te erkennen.



figuur 2.

Herkennen van je triggers

Triggers zijn er in alle soorten en maten. Sommige zijn onvermijdelijk en heel duidelijk en andere kunnen je compleet overvallen. In grote lijnen zijn er twee soorten triggers: emotionele triggers en triggers die worden bepaald vanuit de omgeving. Met andere woorden, triggers die van binnenuit gebeuren en triggers buiten jou. Triggers zijn vaak gekoppeld aan de onvervulde behoeften uit de sluimerende fase. Bijvoorbeeld, als je in de laatste oefening ontdekt dat een van de functies van je verslaving is dat het je een gevoel geeft van bevestiging, dan is de kans groot dat genegeerd worden door je partner een trigger voor je is. Of wanneer je porno gebruikt als een manier om woede en een trigger voor je zijn om terug te vallen in je angst te kalmeren, kan een frustrerende dag op het werk of een aankomend sollicitatiegesprek een trigger voor je zijn. Zodra je jouw persoonlijke triggers hebt geïdentificeerd kun je de regie weer terug pakken door ze te ontwijken of strategieën te ontwikkelen om er mee om te gaan zodat je safe blijft.

Oefening 5. Hieronder vind je een opsomming van mogelijke triggers die zijn verdeeld in 3 categorieën van toegankelijkheid, hechting en trauma gerelateerde triggers. Neem je tijd om ze rustig door te nemen en aan te kruisen wanneer ze op jou van toepassing zijn.

Triggers rond toegankelijkheid. Dit zijn triggers die voorkomen bij elke vorm van verslaving en betrekking hebben op lifestyle en emotie regulatie. Kruis zoveel aan als nodig en gebruik de blanco regel om eventueel andere triggers toe te voegen die op jou van toepassing zijn maar niet in de lijst staan.

Omgeving:

- Alleen thuis zijn
- Onbeschermd internet
- Teveel tijd hebben
- Geld hebben
- In het buitenland verblijven
- In steden zijn of bepaalde plaatsen
- Weg zijn van huis
- Een aantrekkelijke persoon zien
- Versierd worden of flirten
- Met bepaalde personen zijn
- Alcohol of drugs gebruiken
- Andere _____

Emotioneel

- Vervelen
- Gestrest zijn
- Boos zijn
- Medelijden voor jezelf hebben
- Gevoel ziek of moe te zijn
- Onvervuld voelen
- Gerechtigd voelen
- Schamen
- Seksueel opgewonden

Triggers rond hechting. Deze triggers hebben betrekking op je gevoelens in relatie tot andere personen. Vink zoveel aan als nodig is.

- Ruzie met een geliefde
- Gevoel overweldigd te worden door verantwoordelijkheid en/of plichten
- Gevoel gevangen te zijn door de behoeften van een ander
- Je ongenoegen niet durven uiten naar de ander
- Niet in staat voelen om je wensen en mening te uiten
- Niet genoeg tijd voor jezelf hebben
- Het gevoel afgewezen te worden
- Eenzaam gevoel
- Het gevoel er niet bij te horen
- Niet gewaardeerd voelen
- Aangevallen voelen
- Andere _____

Trauma gerelateerde triggers. Deze triggers zijn gerelateerd aan het managen van angst en spanningen:

- | | |
|--|--------------------------|
| Wanneer het leven bijzonder stressvol is | <input type="checkbox"/> |
| Wanneer het voelt alsof je de regie over je leven kwijt bent | <input type="checkbox"/> |
| Wanneer het leven leeg en zinloos voelt | <input type="checkbox"/> |
| Machteloos voelen | <input type="checkbox"/> |
| Angstig voelen | <input type="checkbox"/> |
| Leeg of verdoofd voelen van binnen | <input type="checkbox"/> |
| Opgejaagd en onrustig voelen | <input type="checkbox"/> |
| Als je je kwetsbaar voelt | <input type="checkbox"/> |
| Als je voelt dat je sterk moet zijn of moet vechten | <input type="checkbox"/> |
| Als je lichaam gespannen aanvoelt | <input type="checkbox"/> |
| Andere _____ | <input type="checkbox"/> |

Als je moeite hebt om deze oefening te maken of als je denkt dat je misschien iets bent vergeten, neem dan nu een paar minuten om terug te denken aan de laatste paar keer dat je toegaf aan je verslaving. Ga terug in de tijd en vergeet niet wat er verder aan de hand was in je leven rond die tijd. Wat was de dag ervoor gebeurd? Het uur daarvoor? Waar was je geweest? Met wie had je gesproken? Hoe voelde je je? Leren om triggers te herkennen kost tijd en helaas kost het vaak een aantal terugvallen voordat je er een goed beeld van hebt.

Een volgende stap in Begrijpen is een eerlijke beoordeling maken van wat er gebeurt in je hoofd als je getriggered wordt. Haal nogmaals de situatie voor de geest. Iets heeft je getriggerd en je wil outacten. Je wil porno kijken, een prostituee bezoeken, online gaan en zoeken naar iemand om seks mee te hebben of je gaat in je omgeving op zoek naar een mogelijke sekspartner. Net als velen kun je twee stemmen in je hoofd hebben, zoals een engeltje op je schouder die zegt: 'Doe het niet, je krijgt er spijt van, dit is niet goed voor je' en een duiveltje op de andere die je redenen geeft om het toch te doen. Het herkennen van die stem is essentieel als je uit de cirkel van je seksverslaving wil stappen. Wat zegt jouw duivel? Hoe manipuleert het je gedachten om de weg vrij te maken om toe te geven aan je verslaving. Hoe beïnvloedt het jou zo effectief dat je ingaat tegen al je waarden, wensen en voornemens? Deze duivelse stemmetjes (ik bedoel dat natuurlijk niet letterlijk) worden ook wel cognitieve vervormingen genoemd. Maak de volgende oefening en kijk wat voor jou herkenbaar is.

Herkennen van cognitieve vervormingen

Oefening 6. Hieronder vind je een lijst van de meeste voorkomende cognitieve vervormingen waardoor je in de cirkel van verslaving vast blijft zitten. Lees de vervormingen en voorbeelden en schrijf dan een voorbeeld op hoe je dit bij jezelf terugziet.

1. Rationalisatie- dit is wanneer je excuses maakt voor je gedrag door logica te gebruiken en redentatie. Bijvoorbeeld- 'Het is ok omdat ik het al tijden niet heb gedaan wat bewijst dat het geen verslaving is' of 'Het is niet mogelijk te masturberen zonder porno'.

2. Rechtvaardiging- wanneer je excuses maakt om je gedrag te verdedigen. Bijvoorbeeld – 'Ik kan er niks aan doen want ik ben dronken' of 'Niemand kan hier weerstand tegen bieden wanneer het je zo op een dienblad wordt aangeboden'.

3. Minimalisering- dit is een denk strategie om niet de volledige verantwoordelijkheid te nemen voor je gedrag en zo in ontkenning te blijven. Bijvoorbeeld-'Ik ben alleen maar 10 minuten online' of 'wat ik doe is lang niet zo erg want ik doe er niemand kwaad mee'.

4. Vergroten- dit is het tegenovergestelde van minimalisering dus in plaats van het lichter maken van iets, wordt een gebeurtenis of situatie die relatief onbelangrijk is groter gemaakt. Bijvoorbeeld- 'Ik heb een absolute verschrikkelijke dag gehad en ik ben zo gestrest dat ik het niet aankan zonder even online te gaan'.

5. Schuld- dit is wanneer iets of iemand anders de schuld krijgt voor je gedrag. Bijvoorbeeld- 'Als mijn vrouw meer seks wilde zou ik dit niet hoeven doen' of 'Als mijn werk meer voldoening gaf zou ik dit gedrag niet vertonen'.

6. Recht hebben op – dit soort denken komt van groothedswaan of uit zelfmedelijden en is aan de hand wanneer je jezelf wijs maakt dat je het hebt verdiend om aan je verslaving toe te geven.

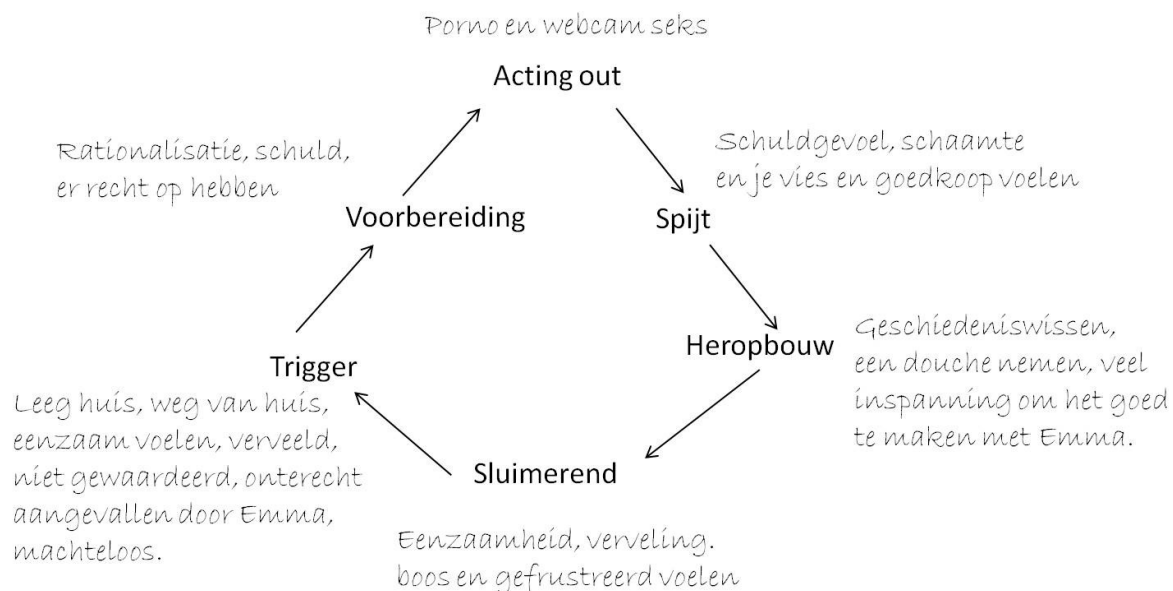
Bijvoorbeeld- 'Ik ben de laatste jaren veel tekort gekomen dus ik mag er nu best extra veel mee bezig zijn' of 'Ik werk extreem hard om mijn gezin te onderhouden en verdien af en toe iets voor mezelf'.

7. Normalisatie- hier generaliseer je en doe je het voorkomen dat jouw gedrag niet veel anders is dan dat van anderen. Bijvoorbeeld- 'Alle mannen gaan vreemd of 'Het is mannelijk instinct dat ik seks wil hebben met een mooie vrouw'.
-
-

8. Hulpeloosheid- dit kan een bijzonder krachtige cognitieve vervorming zijn, vooral voor mensen met een lage eigenwaarde. Bijvoorbeeld – 'Ik kan het niet helpen dat ik dit gedrag vertoon, ik heb nooit wilskracht gehad' of 'Ik kan het niet helpen, ik ben verslaafd'.
-
-

Tegen de tijd dat je deze oefeningen hebt gedaan heb je waarschijnlijk meer inzicht in jouw individuele cirkel van verslaving gekregen. Hopelijk heb je in stap 1 een aantal redenen herkend uit de sluimerende fase waarom je terug blijft grijpen naar je verslavingsgedrag. Je wordt getriggered, misschien meerdere malen, je cognitieve vervormingen overtuigen je vervolgens dat acting out ok is, je maakt plannen en de nodige voorbereidingen waarna je outact. Er is geen oefening hier om te identificeren wat er gebeurd in de spijt en reconstitutie fase. Dit omdat de meeste mensen met een seksverslaving zich pijnlijk bewust zijn van de gevoelens van schuld en schaamte en de wanhopige pogingen de sporen te wissen en het leven weer op orde te krijgen. Je kunt terug naar de lijst met gevolgen van pagina 6 om te bepalen hoe dit stuk van jouw cirkel van verslaving eruit ziet.

Oefening 7. Voordat je verder gaat met Stap 3 vind je het misschien nuttig om samen te vatten wat je tot nu toe hebt geleerd van je eigen situatie door het schrijven van je eigen persoonlijke cirkel van verslaving. In figuur 3 zie je een voorbeeld.



figuur 3.

En zo komen we tot het einde van Stap 2. Misschien heb je onder ogen gezien dat je een seksverslaving hebt en begrijp je het nu een stuk beter dan dat je deed. Het kan echter zijn dat door het bezig zijn met dit zelfhulpprogramma je nu juist met meer vragen zit in plaats van minder. Misschien begrijp je bijvoorbeeld niet dat eenzaamheid zo'n grote trigger is voor je terwijl je jezelf als een zelfverzekerde en onafhankelijk persoon ziet. Of misschien zijn er dingen gebeurd in je kindertijd waarvan je denkt dat ze een deel van het probleem zijn dat nog niet volledig is uitgezocht. Ieder individu is uniek en daarom is het onmogelijk om voor iedereen volledige en grondige antwoorden te geven in een bron als deze. Als je meer hulp nodig hebt, neem dan contact met ons op of meld je aan voor de Hall Recovery Course of ga naar 1 van de zelfhulpgroepen specifiek gericht op seksverslaving. Je vindt meer informatie over deze en andere bronnen op de laatste pagina.

Stap 3 – Bestrijden

Ben je er klaar voor om je verslaving te bestrijden? Ben je er echt, echt klaar voor om je aan je herstel te committeren? Ook al zal het misschien met ups en downs gaan? Het invullen van de volgende oefeningen en vasthouden aan een terugvalpreventieplan zal je zeker helpen de strijd te winnen- maar het zal inzet en commitment vragen- zeker als je al langer worstelt met een verslaving. In herstel gaan is niet het moeilijkste- maar het daar blijven. Maar je kunt het- als je het graag genoeg wilt.

Oefening 8. Deze oefening is er een die je misschien in een paar minuten kunt maken of misschien heb je een paar dagen nodig om erover na te denken. Het is een oefening die je helpt voor te stellen hoe je leven zou zijn wanneer je je seksverslaving geen rol meer speelt.

Mijn leven zonder seksverslaving

Mijn relatie met mijn partner, of toekomstige partner zal beter zijn omdat:

Mijn relatie met mijn kinderen zal beter zijn omdat:

Mijn relatie met mijn vrienden zal beter zijn omdat:

Als ik niet langer afhankelijk ben van seks, zal mijn werk beter gaan omdat:

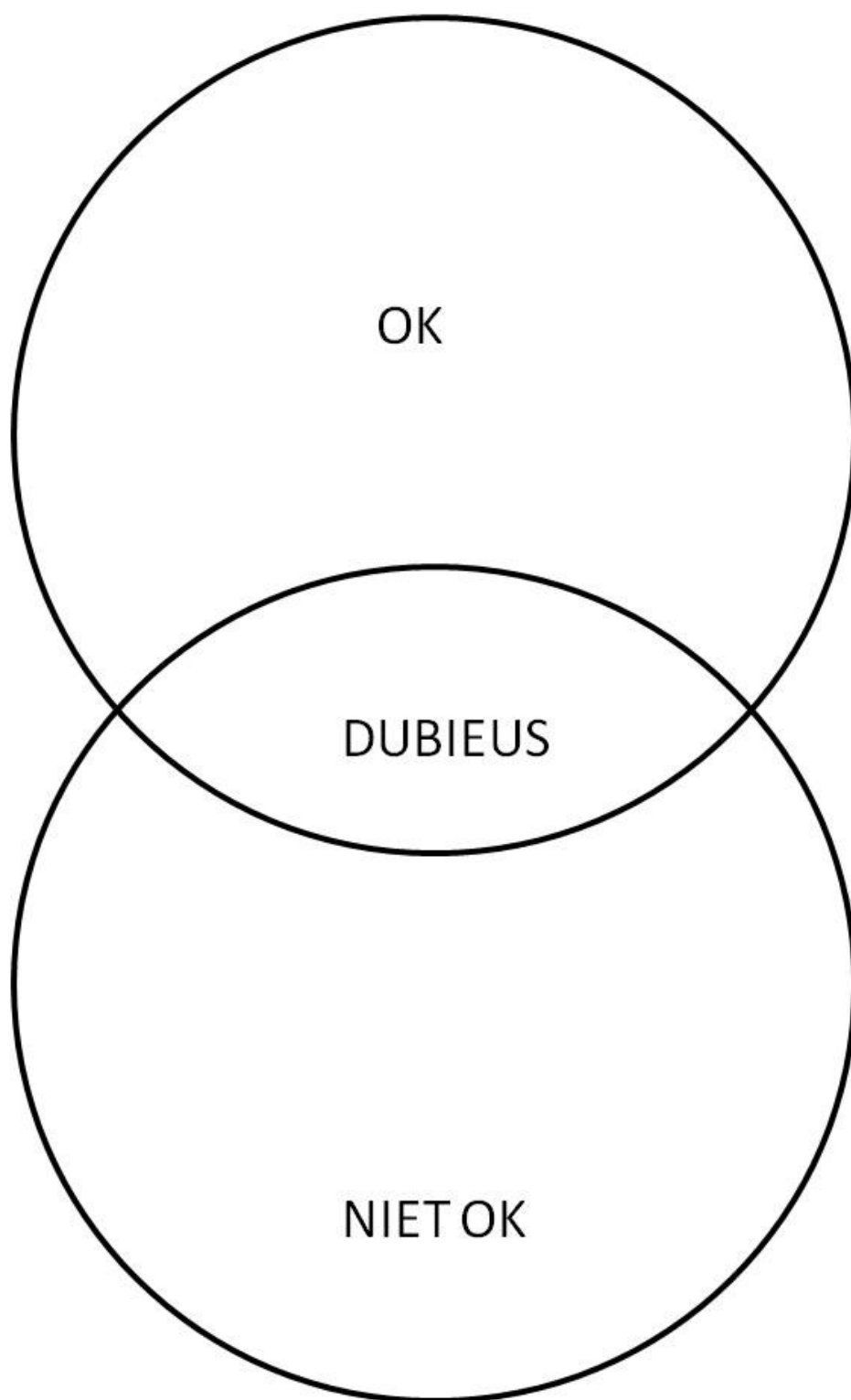
Als ik niet langer afhankelijk ben van seks, zal ik meer genieten van mijn vrije tijd omdat:

Hopelijk heeft deze oefening je geïnspireerd om te vechten, niet alleen tegen je verslaving maar voor het leven waar je naar verlangt. Een leven dat vrij is van schuldgevoel en schaamte. Een leven dat relaxed en plezierig is en je voldoening geeft.

De volgende stap om herstel van je seksverslaving mogelijk te maken is om precies te bepalen welk seksueel gedrag positief en bevredigend voor je is en waar je dus mee door wil gaan en welk seksueel gedrag onderdeel is van je verslaving en waar je dus mee wil stoppen. In tegenstelling tot een middelenverslaving, betekent herstel van een seksverslaving geen totale abstinentie. Je seksualiteit blijft gelukkig een onderdeel van jou als persoon en zal een onderdeel blijven. Dat betekent dat je moet gaan bepalen hoe jij wil dat je seksleven eruit komt te zien.

Oefening 9. is gebaseerd op een oefening die gebruikt wordt bij Sex Addicts Anonymous en wordt de 3 cirkel oefening genoemd. De bovenste OK cirkel is waar je al je gedrag inzet dat past bij je waarden en normen en waar je je helemaal ok over voelt. De onderste NIET OK cirkel is voor gedrag dat zeker niet past bij je waarden en normen en waar je je duidelijk niet ok over voelt. De overlap DUBIEUS is voor dat gedrag waar je momenteel onzeker over bent.

Je kunt er onzeker over zijn omdat je nog niet weet hoe je je erover voelt of omdat het een probleem kan zijn voor je partner. Je kunt hier ook al het gedrag noteren dat wellicht OK lijkt maar zou kunnen leiden naar de NIET OK cirkel. Bijvoorbeeld- iemand zijn verslaving uit zich in het bezoeken van prostituees maar ervaart internetporno niet als een probleem. Toch plaatst diegene internet porno in het stukje DUBIEUS omdat je door internetporno eerder in de verleiding kunt komen om prostituees sites online te bezoeken.



Wanneer je de oefening hebt voltooid dan is je volgende taak om een duidelijke beslissing te nemen over de activiteiten in de DUBIEUS cirkel. Terugval wordt vaak veroorzaakt door besluiteloosheid of doordat je jezelf voor de gek houdt dat iets OK is terwijl dit het niet is. Als er iets in DUBIEUS cirkel staat wat tegen je waarden in gaat, geen vreugde toevoegt aan je leven of serieuze negatieve gevolgen kan hebben dan zou het in de NIET OK cirkel moeten staan. Als je het echt niet weet praat dan met een therapeut of iemand uit een zelfhulpgroep met een langere tijd in herstel.

Wanneer je de cirkel oefening hebt gedaan en je hebt een beslissing genomen over wat OK en NIET OK is het tijd om de volgende stap te maken als je dat al niet gedaan had: te stoppen en gestopt te blijven.

Herprogrammeren van de hersenen

Veel mensen zeggen dat het stoppen van verslavend gedrag een simpele keuze is. Dat je alleen wilskracht nodig hebt. Tot op zekere hoogte is dit waar, maar wat veel mensen zich niet realiseren is dat veelvuldig herhaald gedrag in onze hersenen worden gegrift tot ze voelen als een automatische en bijna instinctieve reactie. Zeker wanneer dat gedrag wordt beloond met plezierige gevoelens. Dus om dit gedrag te veranderen moet worden uitgewist wat in de hersenen is geprogrammeerd en nieuwe programma's als het ware worden geïnstalleerd.

Als je bijvoorbeeld elke keer chocola eet als je je gestrest voelt, zal zich in de hersenen een neurale verbinding ontwikkelen tussen de emotie van stress en het verlangen naar chocolade. Na verloop van tijd zal deze verbinding sterker en sterker worden, zodat elke keer als je gestrest bent je dit automatisch associeert met de beloning van chocola. Als je chocola wil opgeven zijn er twee dingen die je moet doen. Ten eerste moet je niet meer naar chocola grijpen wanneer je stress ervaart zodat neurale verbinding geleidelijk in kracht af neemt. Ten tweede moet je een nieuwe neurale route creëren zoals stress/appel. Niet echt aantrekkelijk, ik weet het, maar ook niet zo schadelijk.

Je hersenen zijn geprogrammeerd voor acting out wanneer je getriggered wordt en als je jarenlang hieraan hebt toegegeven zijn de neurale verbindingen zo diep ingeslepen en automatisch geworden dat het nog nauwelijks je bewustzijn bereikt. Het is als een trein die vast zit op hetzelfde spoor. Vanaf nu moet je dat veranderen. Wanneer je een trigger ervaart moet je je hersenen dwingen om na te denken of nog beter, om iets anders te *doen*. In andere woorden, verander van spoor. Je trein zal proberen om over het gebruikelijke spoor te gaan, op weg naar dezelfde crash. Maar met al je wilskracht en met hulp van anderen moet je hem op een nieuw spoor zetten. Een spoor wat een andere weg kiest, bij voorkeur naar iets positiefs wat op een gezonde manier belonend werkt. Doe bijvoorbeeld een oefening, ga naar een mooie plek, maak een gezonde snack, luister naar muziek, lees of reciteer iets verheffends, mediteer, telefoneer of bezoek een vriend. Als je niet in staat bent om fysiek iets te doen, visualiseer dan dat je het aan het doen bent. Dit kost discipline en veel herhaling, maar het werkt echt op den duur. Een uitstekende bron voor ideeën en steun van anderen die zijn geholpen door het her-programmeren van de hersenen kun je vinden op www.yourbrainonporn.com

Porno bescherming

Als jouw probleem met name bestaat uit internet porno dan is de belangrijkste terugvalpreventie strategie om jezelf geen toegang te verschaffen. Dat betekent dat je blocking software op je computers en je router programmeert om draadloze apparaten te blokkeren. Blokkeer porno kanalen op de tv en blokkeer ook je mobiele telefoon. Als je een computer expert bent die bovenstaande weet te omzeilen zeg dan je internet abonnement op en ga naar internet cafés of de lokale bibliotheek. En vervang je mobiele telefoon door een oud model dat geen Adult apps of internet toegang heeft. Als je vanuit huis werkt en internet nodig hebt voor werk, neem dan gedeelde kantoorruimte waar je geen toegang hebt tot Adult sites. Sommige van deze maatregelen lijken extreem maar als je serieus bent over het opgeven van je verslaving en het omdraaien van je leven, dan zal dit nodig zijn.

Een simpele manier om het her-programmeren makkelijker te maken is door het vermijden van zoveel mogelijk triggers. Helaas kun je ze niet allemaal vermijden maar maak je herstel makkelijker door die triggers uit je dagelijks leven te verwijderen die je kunt vermijden.

Het vermijden van emotionele en omgeving valkuilen

Een essentieel element van de terugval preventie is plannen. Door vooruit te denken over je persoonlijke omstandigheden en levensstijl kun je uitwerken waar en wanneer je het meest waarschijnlijk triggers tegen zult komen en hoe je deze kan vermijden. Als je bijvoorbeeld van jezelf weet dat woede een trigger voor je is en dat je de neiging hebt om gefrustreerd te worden in het verkeer neem dan de trein of zorg voor voldoende tijd voor een reis. Als je weet dat ruzie met je partner een trigger is ga dan samen zitten en ga tot de bodem om het probleem op te lossen of als dat niet mogelijk is maak dan een afspraak voor gesprekken met een relatietherapeut. Een veelvoorkomende trigger voor velen is simpelweg een situatie die outacten mogelijk maakt. Denk bijvoorbeeld aan alleen thuis zijn met internet toegang, in een hotel overnachten voor je werk, genoeg geld hebben omdat je je salaris net binnen hebt, etc. Dit zijn situaties die je kunt vermijden als je van tevoren een plan klaar hebt en je ervoor zorgt dat je niet in de verleiding gebracht kan worden.

Oefening 10. Deze oefening wordt ook gebruikt in de Hall Recovery Course en moedigt je aan niet alleen te onderzoeken in welke situatie je in de verleiding komt en dus gevaarlijk is voor je herstel, maar om ook te onderzoeken wat je juist veiligheid geeft. De oefening in een groep doen is krachtig omdat je van elkaars ervaring kunt leren maar het is nog steeds een waardevolle oefening als je deze alleen doet. Neem de tijd om de oefening te maken en bedenk zoveel mogelijk situaties die je herstel in gevaar brengen of die je herstel helpen.

	Gevaarlijk voor mijn herstel	Helpend voor mijn herstel
Emoties		
Routines en gebeurtenissen		
Mensen en plaatsen		

V.E.R.

Helaas zijn sommige triggers onvermijdelijk. Voor veel seksverslaafden zijn het zien van een sexy reclame, oogcontact met een aantrekkelijk persoon, flirten of ergens alleen zijn en toegang hebben tot een internetverbinding allemaal moeilijke situaties om mee om te gaan. En iedereen kent stressvolle periodes of conflicten in relatie met belangrijke anderen. Kortom, je kunt nooit alle triggers vermijden. In dit soort omstandigheden kun je maar 1 ding doen: en dat is jezelf zo VER mogelijk verwijderen van de situatie. Dit kan betekenen dat je direct je huis, hotel of kantoor verlaat. Vertrek dus uit de situatie waarin het mogelijk is om terug te vallen in je verslaving. Tevens kan het erg behulpzaam zijn deze acroniem te herinneren:

- **V**erwijder jezelf direct van de situatie: flirt niet met de verleiding, zelfs niet voor een seconde. Ga nu weg.
- **E**erlijk zijn tegen jezelf: dit zal je *niet* beter laten voelen, een keer doet er *wel* toe, je verdient dit *niet*, je wilt *niet* weer opnieuw liegen.
- **R**eminder: Vergeet nooit wat je te verliezen hebt. Je hebt de beslissing genomen om te stoppen met je seksverslaving omdat het je leven verpestte. Dit feit blijft onveranderd.

‘V.E.R.’ in je systeem krijgen is misschien wel de allerbelangrijkste terugvalpreventie techniek die er is. Er zijn talloze verhalen van een terugval waarbij dit eenvoudige principe verwaarloosd was. Als er geflirt wordt met een trigger of deze wordt genegeerd, geminimaliseerd of aan toegegeven, dan zal het sterker en sterker worden. Totdat je jezelf er niet meer tegen kunt beschermen. Onmiddellijke actie is essentieel.

Het is de bittere realiteit dat veel mensen met een verslaving soms een uitglijder (slip) hebben. Als dat gebeurt maak jezelf dan niet wijs dat je dan net zo goed helemaal los kunt gaan omdat je toch al gefaald zou hebben. Sta weer op, lees de oefeningen terug die je hebt gedaan in dit programma en zet jezelf weer op het juiste spoor. Als je regelmatig een slip hebt of je ervaart een volledige terugval, dan heb je wellicht meer hulp nodig. Er staat een lijst met bronnen op de laatste pagina.

Hoewel triggers pijnlijk zijn en moeilijk te managen, is het belangrijk te beseffen dat ze juist inzicht verschaffen in de onderliggende functie die de verslaving voor je heeft. Bovendien kan het succesvol managen van triggers een positief zelfbeeld creëren en je commitment aan je herstel verder verdiepen. Iemand die het nooit moeilijk heeft gehad in zijn herstel heeft minder zelfvertrouwen dan iemand die hier doorheen is gekomen.

Focus op de wortels van je verslaving

Het overwinnen van seksverslaving gaat uiteindelijk over het ontwikkelen van een nieuwe manier om je leven te managen. Op pagina 9 hebben we gesproken over de functie van verslaving. Hoe je seksverslaving een manier wordt om met moeilijke emoties en de stress van het leven om te gaan. Wil je je verslaving de baas blijven dan is het dus essentieel om nieuwe, constructieve manieren te vinden om met moeilijke emoties en de stress van het dagelijks leven om te gaan. Simpele (wat niet hetzelfde betekent als makkelijk!) strategieën omvatten zaken als het verzorgen van je lichaam door middel van beweging en gezond eten en doen wat je kunt doen om voldoening te krijgen uit je werk. En ook het werken aan je relaties met vrienden, familie en je partner door conflicten te beperken en kameraadschap en intimiteit te bevorderen. Voor sommige mensen zijn deze veranderingen relatief eenvoudig, maar voor sommigen gaan de problemen dieper.

De manier waarop wij emoties managen en de manier waarop wij ons voelen over onszelf en onze relaties zit vaak geworteld in vroegere ervaringen. Onze ervaringen met volwassen relaties en vriendschappen maar ook onze ervaringen in de kindertijd toen onze emotionele veerkracht voor het eerst werd gevormd. Terwijl je aan dit programma werkte en je bij oefening 2 hechting en/of trauma als bepalende factor hebt aangekruist dan is dit waarschijnlijk het geval voor jou. Problemen die terug gaan naar de kindertijd worden vaak het beste opgelost door te praten met andere mensen die empathie, ondersteuning en een ander perspectief kunnen bieden. Misschien heb je iemand in je omgeving om mee te praten of misschien vind je het makkelijker om hier met een therapeut over te praten. Vaak is het grootste struikelblok voor mensen om hulp te zoeken voor hun seksverslaving juist datgene wat de verslaving in stand houdt- en dat is schaamte.

Omgaan met schaamte

Iemand heeft eens gezegd dat schaamte hetzelfde is voor seksverslaving, als wat zuurstof is voor vuur. Schaamte is misschien wel een gevolg van seksverslaving met de meeste impact. Schaamte berooft je van de kracht om hulp te vragen en van de liefde en de steun die je zo hard nodig hebt. Schaamte kan je steeds verder brengen in je destructieve gedrag omdat je steeds meer gaat denken dat dit is wat je verdient. Schaamte isoleert en maakt het geheim groter en groter. Het is vaak alleen al door te erkennen dat je niet alleen staat in je verslaving en dat het geen karakterfout is dat je echt kunt beginnen met je herstel en weer grip op je leven kunt krijgen. Het vraagt veel moed, maar als je uitreikt naar anderen, je problemen en moeilijkheden deelt en ontdekt dat je wordt gerespecteerd en gewaardeerd, dan kun je de schaamte loslaten. Dit is de reden waarom werken in een groep zo goed is voor het herstellen van een verslaving. Of dat nu een zelfhulpgroep is zoals een 12-stappen meeting of een groepstraining zoals de Hall Recovery Course die bij het NCVS wordt gegeven. Het overwinnen van de angst om aan een groep deel te nemen is juist de sleutel tot herstel omdat het de schaamte doorbreekt en dit wordt vervangen door zelfvertrouwen, zelfrespect en autonomie.

Hoe nu verder?

We zijn aan het einde van dit zelfhulp programma. Stap 1- het onder ogen zien- is iets dat je op een bepaald moment af kunt ronden. Stap 2- het begrijpen- is iets wat je op een bepaald moment verkrijgt, ook al zal dit begrip zich verdiepen in de loop van de tijd. Maar Stap 3- het bestrijden zal je altijd moeten blijven doen. Maar als je aan het worstelen bent, bedenk dan dat je het niet alleen hoeft te doen. Op de laatste pagina vind je mogelijke hulpbronnen. Een aantal daarvan zijn Engelstalig. Dit heeft te maken met het feit dat de informatie over en behandeling van seksverslaving in Nederland nog relatief beperkt is. Het NCVS heeft als streven dit te helpen verbeteren.

Hopelijk is dit programma nuttig voor je geweest. Het NCVS zou het zeer op prijs stellen als je de tijd wil nemen om een vragenlijst in te vullen waarin je kunt laten weten of en hoe dit programma je heeft geholpen. Het is anoniem maar het helpt ons om het programma verder te ontwikkelen ([link](#)).

Hartelijk bedankt en veel geluk in je verdere herstel.

Meer informatie

Boeken:

Carnes, P. (2001). *Out of the shadows: Understanding Sexual Addiction*. 3rd edition. Center City, MN: Hazelden.

Carnes, P. (2007). *In the Shadows of the Net: Breaking free of Compulsive Online Sexual Behavior*. 2nd edition. Center City, MN: Hazelden.

Hall, P. (2013). *Understanding & Treating Sex Addiction: A Comprehensive Guide for People who Struggle with Sex Addiction and Those who Want to Help Them*. Hove: Routledge.

Maltz, W. & Maltz, L. (2008). *The Porn Trap: The Essential Guide to Overcoming Problems Caused by Pornography*. New York: Harper.

Weiss, R. & Schneider, J. (2006). *Untangling the Web: Sex, Porn and Fantasy Obsession in the Internet Age*. Carefree, AZ: Gentle Path Press.

Hulp:

SA (Sex Aholics Anonymous): www.sa-nederland.nl : een 12 stappen zelfhulp groep. *GRATIS*

SLAA (Sex and Love Addicts Anonymous): www.slaa-nederland.nl : een 12 stappen zelfhulpgroep. *GRATIS*

The Hall Recovery Course: [link](#). Een effectieve groepstraining voor seksverslaving ontwikkeld door Paula Hall in de UK. Wordt gegeven bij het NCVS, zowel als 12x een wekelijkse groep als 1 week intensief.

Recovery Nation: www.recoverynation.com. Een website voor herstel van seksverslaving. *GRATIS*

Your Brain on Porn: www.yourbrainonporn.com : een site met wetenschappelijke onderbouwde informatie over de impact van porno en adviezen voor herstel. Gericht op mensen voor wie porno een probleem vormt. *GRATIS*