



Over internetporno doen we te nonchalant: verslaafde jongeren verliezen de controle

door **Annette Wiesman**

Dankzij de altijd en overvloedig aanwezige internetporno raken jongeren makkelijker verslaafd aan porno. Steeds meer jongeren kennen seks alleen van online porno en zijn de controle over hun leven kwijtgeraakt. Een pornoverslaving kan hersengebieden buitenspel zetten en het seksleven negatief beïnvloeden, legt psycholoog Nana Ruedisueli uit.

Sommige verslaafde twintigers en dertigers kennen seks alleen van online porno. 'En als ze inmiddels toch een partner hebben, hebben ze moeite met intimiteit. Ze geven vaak de voorkeur aan porno kijken boven seks met hun

partner', vertelt psycholoog Nana Ruedisueli van het Nederlands Centrum voor Seksverslaving (NCVS).

Niet kunnen stoppen met porno kijken, ook als dat ten koste gaat van school, werk of sociale relaties. De controle over jezelf kwijt zijn: in plaats van de voorgenomen tien minuten, zit je weer uren aan het scherm gekleefd. Na afloop achterblijven met een leeg gevoel en merken dat de obsessie onmiddellijk terugkeert. Psycholoog Nana Ruedisueli van het Nederlands Centrum voor Seksverslaving (NCVS) ziet hoe jongeren die aan porno verslaafd zijn, terechtkomen in een negatieve spiraal. 'Het contrast tussen het leven dat ze leiden en waar ze naar verlangen, wordt steeds groter. Daardoor gaan ze nóg meer porno kijken.'

Monitor seks onder je 25e

Hoeveel jongeren daadwerkelijk aan porno verslaafd zijn, is niet te zeggen. Wel zijn er cijfers over hoeveel jongeren wel eens naar porno kijken. Die komen uit de monitor Seks onder je 25e, een onderzoek naar seks en relaties onder jongeren, in opdracht van kenniscentra Rutgers en Rosa Aids Nederland.

Cijfers: hoeveel jongeren kijken porno?

De meeste jongens (86%) en iets meer dan de helft van de meiden (55%) keken de afgelopen 6 maanden weleens porno. Bij de meiden groeide die groep overigens flink ten opzichte van 2017 (toen nog 38%). 45 % van de jongens keek minstens wekelijks. Jongeren blijven gemiddeld steeds iets later aan seks beginnen (bij 18 jaar in 2017 en 18,7 in 2023). Bron: leefstijlmonitor Seks onder je 25e, Rutgers en SOA Aids Nederland 2024.

Van de vele verslavingsklinieken in ons land heeft alleen het NCVS zich volledig gespecialiseerd in seksverslaving. Seks- en pornoverslaving zijn volgens de DSM momenteel geen officiële diagnose – maar dat zal niet

lang meer duren, verwacht Ruedisueli. Een gokverslaving staat al wel in de DSM-5.

Pornoverslaving: anoniem, affordable, available

Het aantal cliënten dat al jong met online porno begon neemt toe, ziet Ruedisueli in haar kliniek. ‘Pornoverslaving is een opportunity-based addiction, die ontstaat omdat het een krachtig middel is dat altijd voorhanden is’, zegt ze. Daarbij verwijst ze naar de triple A-engine voor verslavingen: anoniem, affordable en available. ‘Zoals de telefoonverslaving onder jongeren toeneemt en hun brein kan gijzelen vanwege het beloningssysteem, is dat in verhevigde mate het geval bij de altijd gratis toegankelijke en beschikbare porno op je telefoon.’

Porno gebruiken als verdoving

De meeste jongere seksverslaafden die ze bij het NCVS behandelen, zijn ooit begonnen met een pornoverslaving. Wat zijn unieke kenmerken van beide soorten verslavingen? ‘Bij seksverslaving bestaat de roes er bijvoorbeeld uit een ander zo te ver krijgen zichzelf naakt te laten zien of een ontmoeting te willen. Bij pornoverslaving gebruiken mensen porno om zichzelf te verdoven of hun emoties te reguleren: hun eenzaamheid, frustratie, onzekerheid of spanning’, vertelt Ruedisueli.

‘Pornoverslaving voor roes en fix’

‘Porno functioneert soms als waakvlammetje dat de seksverslaving actief houdt’, zegt de psycholoog. Veel plezier komt er niet bij kijken; veel pornoverslaafden voelen zich ongelukkig. Pornoverslaafden die out-acten (vervallen in hun verslavingsgedrag om de dopaminerush te krijgen, red.) zijn meer bezig met het zoeken en verzamelen van het perfecte filmpje dan dat ze ‘in het moment genieten’, zegt Ruedisueli. ‘Ze stellen hun orgasme

uit en blijven lang kijken, zodat de roes intact blijft. Daaraan zie je dat het hen niet om de seks gaat, maar om de roes en de fix.'

Pornoverslaving zet bepaalde hersengebieden buitenspel

In de pubertijd maken de hersenen veel nieuwe verbindingen aan en ontstaan er nieuwe paden. Niet alleen leren we in deze periode van grote neuroplasticiteit makkelijker, maar het maakt ons ook kwetsbaarder voor verslavingen. Hersenonderzoeker Valery Voon (Cambridge University) vergeleek hersenscans van pornoverslaafden met die van 'gezonde' mensen bij het kijken naar porno. Bij de pornoverslaafden bleken dezelfde delen van het brein op te lichten als bij drugsverslaafden die cocaïne zagen. Porno kan verslavingsgerelateerde veranderingen in de hersenen veroorzaken, luidde de conclusie.

'Het deel in je hersenen dat jou aanstuurt, en dat verantwoordelijk is voor keuzes maken en impulsen bewaken, wordt buitenspel gezet', zegt Ruedisueli. 'Door die nieuw ingesleten paden in je hersenen en je verminderde controle maak je sneller keuzes die jezelf schade berokkenen.'

Minder zin in seks

Een pornoverslaving heeft ook effect op het seksleven. Sommige verslaafde twintigers en dertigers kennen seks alleen van online porno. 'En als ze inmiddels toch een partner hebben, hebben ze moeite met intimiteit. Ze geven vaak de voorkeur aan porno kijken boven seks met hun partner', vertelt Ruedisueli. 'Ze hebben weinig zin in seks of zoomen tijdens de seks in op bepaalde lichaamsdelen, zonder contact met de ander te maken. Zo jong als ze zijn, hebben ze regelmatig erectiestoornissen of moeite met klaarkomen.' Gewone seks prikkelt onvoldoende. 'Het brein is zó gewend aan nieuwe beelden, dat het als het ware per miniseconde verder wil doorklikken.'

Porno kijken op werk, want: spannend

Om opgewonden te raken, hebben pornoverslaafden een steeds sterkere prikkel nodig. Sommigen kijken naar meerdere schermen tegelijk of gaan op het werk porno kijken, niet omdat ze ontdekt willen worden, maar omdat dat de spanning verhoogt. Ruedisueli: 'Ook gaan ze vaak op zoek naar steeds extremere beelden. Uit onderzoek weten we dat van de mannen die worden opgepakt voor kinderporno, het merendeel niet pedofiel is, maar daar door doorklikken is beland. 'Als iemand uit zijn verslaving komt en terugkijkt, vraagt hij zich af in welke krochten hij geweest is. Als het pornogebruik sterk toeneemt, zoals nu, zullen automatisch meer mensen extreme beelden zien.'

Jongeren kijken steeds extremere pornobeelden

Seksuoloog Kelly van den Heuvel van Stop it Now, een organisatie die seksueel kindermisbruik tegengaat, signaleert dat steeds meer jongens voor ondersteuning bij hun organisatie aankloppen. Bijna de helft van de mensen die naar misbruikbeelden van kinderen of dieren kijken, is jonger dan 26 jaar. Sommigen zijn minderjarig. Van den Heuvel ontdekte dat deze jongeren steeds extremere pornobeelden zijn gaan kijken om dezelfde mate van opwindning te ervaren. Ook kampten ze vaak met psychische problemen, zoals angst, depressie, dwangklachten of trauma's. De escalatie naar extremere porno wordt vereenvoudigd doordat gebruikers op sommige pornowebsites via pop-ups en reclames al binnen vier clicks bij strafbaar materiaal uitkomen. (Zie hierover [de documentaire De Pornofuik](#))

Terug naar het hier en nu

Vergeleken met andere verslavingen is het extra moeilijk om van een porno- of seksverslaving af te komen. De hang naar seks zit evolutionair nu eenmaal diep ingebakken. Maar de objectiverende blik van de pornoverslaafde kán slijten, aldus Ruedisueli. Bij het NCVS bestaat de

behandeling van pornoverslaving eruit dat cliënten hun verslaving erkennen, begrijpen, weten wat de onderliggende thema's zijn en wat hun triggers en zelfmisleidingen zijn. 'Ze leren de beelden die bij ze opkomen, niet na te jagen', zegt de psycholoog. 'Erover fantaseren kan hetzelfde beloningssysteem activeren als porno kijken. Dan houd je die breinpaden actief. Wij zeggen: ga terug naar je ademhaling en het hier en nu. Er is oefening nodig om die karresporen met onkruid te laten begroeien.'

Verslavingsvrije seks

Maar vooral voor jongeren die met internetporno zijn opgegroeid, is dat moeilijk. 'Wanneer het beloningscentrum in je hersenen gegijzeld raakt door porno, moet je je weer gaan verhouden tot je vrije seksualiteit', zegt Ruedisueli. 'Maar die trigger, seksuele opwindings, draag je altijd met je mee. En voor degenen die alleen internetporno gekend hebben, is die 'vrije seksualiteit' nog onbekend terrein. Daardoor is het voor hen vaak lastiger om verslavingsvrije seks op te bouwen.'

Aan sociaal werkers: wees alert

Volgens Ruedisueli wordt er vaak wat te nonchalant over internetporno gedaan. 'Mensen die zeggen, ach, iedereen kijkt porno, vergeten dat een kwetsbare jonge groep er verslaafd aan raakt en de controle over zijn leven kan kwijtraken.' Sociaal werkers zou ze willen meegeven alert te zijn op jongeren die zich terugtrekken, depressieve klachten hebben, sociaal angstig zijn, een negatief zelfbeeld hebben en zich slecht concentreren. 'Vertel dat porno kijken iets is wat hen in z'n greep kan krijgen en dat we weten dat jongeren zich daarin kunnen verliezen. En vraag ze: hoe zit dat bij jou?'

[Reageer op dit artikel](#)