

SEKSUOLOGIE

Verslaafd aan seks

Mensen die een onbedwingbare behoefte aan seks hebben, kampen vaak met gevoelens van onzekerheid, eenzaamheid en minderwaardigheid



Waarom stelt iemand als Tiger Woods zijn hele bestaan in de waagschaal voor seksuele escapades?

José van der Sman

Welgemanierd, bescheiden, verstandig, gedisciplineerd, liefdevol. Dat waren de kwaliteiten die werden toegeschreven aan de Amerikaanse golfkampioen Tiger Woods. Zijn imago als trouwe echtgenoot en geweldige vader kon niet stuk, dachten de sponsors die hem rijk maakten. Het was een ernstige vergissing. Want Woods viel keihard van zijn voetstuk toen bekend werd dat hij er al jaren verschillende vriendinnen van het type geblondeerd haar en bh-cup DD op nahield. Niks trouwe huisvader – de man bleek op seksueel gebied de Nike-slogan 'Just do it!' enthousiast in praktijk te brengen.

Hoe is het mogelijk dat iemand die álles heeft, waaronder een Zweeds fotomodel als echtgenote, zijn hele bestaan in de waagschaal stelt voor seksuele escapades met vrouwen die niets voor hem betekenen. Wat bezielde Woods, maar ook Bill

Clinton, John F. Kennedy en de vele andere beroemdheden die berucht zijn om hun promiscuïteit en de schade die dat aan hun goede naam toebrengt? Waar komt die kennelijk onbedwingbare behoefte aan seks vandaan? Seks met continu wisselende partners, seks met prostituees, seks met chatrelaties, seks aan de hand van internetporno.

In zijn zojuist verschenen heldere boek *Seksverslaving. Begrijpen en veranderen*, legt seksuoloog en therapeut Gertjan van Zessen (46) uit dat er twee typen zijn die een seksueel zeer actieve leefstijl hebben. Contactgerichte personen beleven veel plezier aan seks. Ze doen het vaak en graag, richten hun leven ernaar in door openlijk meer relaties te onderhouden, maar houden wel controle over hun gedrag. Ze kunnen er dus mee stoppen als de persoonlijke of maatschappelijke prijs van hun promiscuïteit te hoog wordt.

Seksueel rusteloze mensen kunnen dat niet. Die gaan door

met het najagen van seksuele prikkels en ervaringen in weerwil van de schade die het aanricht. Deze mannen, want om hen gaat het meestal, worden ook wel 'seksverslaafden' genoemd, omdat hun gedrag veel overeenkomsten vertoont met andere verslavingen.

De benaming is volgens Van Zessen niet helemaal juist, omdat

seksverslaafden niet te vergelijken zijn met alcohol- of drugsverslaafden, die een mateloze lichamelijke zucht hebben naar drank of heroïne, wat ook is te zien aan afwijkingen in hun hersenen. Seksverslaafden hebben dergelijke afwijkingen niet. Bovendien worden ze niet gedreven door een onbedwingbare behoefte aan seks, maar door gevoelens van onzekerheid, eenzaamheid, leegte, depressie, angst, minderwaardigheid. 'Iemand is niet seksverslaafd voor de lol, of voor de seks, of omdat hij te veel testosteron heeft. Iemand is seksverslaafd omdat er ergens in het leven een wisselwerking is ontstaan tussen deze negatieve gevoelens en het opzoeken van seksuele spanning,' aldus Van Zessen.

Zijn promotieonderzoek naar promiscuïteit en zijn jarenlange ervaring als therapeut wijzen uit dat vrijwel alle seksverslaafden kampen met een lage zelfwaardering, die al in hun jeugd jaren is ontstaan. Ze lijden aan een diepgeworteld gebrek aan zelfrespect en zelfvertrouwen, hebben het gevoel niet geliefd en niet gewenst te zijn. Vaak zijn ze al op jonge leeftijd, met name in de puberteit, hun grote behoefte aan zelfbevestiging gaan vertalen in behoefte aan seks. Denken aan, zoeken naar en bezig zijn met seks, al dan niet via internet, wordt een gewoonte die andere belangrijke dingen in het leven verdringt.

Meestal gebeurt het heimelijk, om sociale schade te voorkomen. Net als bij andere versla-

vingen wordt er rond het obsessieve gedrag een kordon van leugens of rechtvaardigingen gelegd. De bom barst pas als iemand erachter komt, meestal de partner, of als de verslaving normaal functioneren onmogelijk maakt. Sommige mannen lopen dagelijks urenlang door hoerbuurten of zitten hele nachten op internet naar porno te kijken.

Die tomeloze hunkering doet de zelfwaardering geen goed. Integendeel, het levert de verslaafden meestal alleen maar gevoelens van schuld en schaamte op, en dus een nóg sterker gevoel van minderwaardigheid. Als de problemen aan het licht komen, dan maken de woede, walging en het

Denken en doen

Belangrijkste kenmerken

- Altijd aan denken
- Non-stop versieren
- Veel betaalde seks
- Veel porno kijken
- Exhibitionisme



verdriet van de partner en andere betrokkenen het zo mogelijk nog erger. Het is door deze neerwaartse spiraal moeilijk om het probleem goed aan te pakken, zelfs als de verslaafden vrijwillig in therapie gaan.

Volgens van Zessen heeft het geen enkele zin om, net als bij drank of drugs, abrupt en totaal op te houden met seks. Seks hoort bij het leven, net als eten, maar dan wel lekker en met mate. Een goede therapie moet er vooral op gericht zijn om de zelfwaardering te verhogen, zodat de behoefte aan seksuele spanning afneemt.

Daarvoor is het niet nodig de hele jeugd bloot te leggen op zoek naar de oorzaken. Het is wel belangrijk om uit te pluizen hoe de verslaafde zich gedraagt, wat hij precies doet en wat hij daarbij voelt. Want met behulp van oefeningen en opdrachten kan dat gedragspatroon worden doorbroken en leert de verslaafde beseffen dat alle tijd en aandacht die hij besteedt aan emotioneel seks, tijdverspilling is omdat het geen zelfwaardering oplevert. ■

Minderwaardig en ongelukkig

Hoe seksverslaving kan ontstaan

- Gebrek aan liefde en aandacht in de jeugd
- Minderwaardig gevoel, een laag zelfbeeld
- Veel fantaseren en bezig zijn met seks
- Zelfwaardering linken aan seks spanning
- Steeds meer seks spanning gaan opzoeken
- Ongelukkig worden, nog lager zelfbeeld
- In neerwaartse spiraal terechtkomen

