

‘Sommige cliënten vinden een half uur porno per week al een probleem’



Met frequentie heeft het niets te maken

Achter seksuele verslaving steekt vaak een gebrek aan zelfwaardering, zegt seksuoloog Gertjan van Zessen. Hij bundelde zijn ervaring als onderzoeker en hulpverlener in een praktisch boek voor patiënten en hun partners. Seksverslaving is trouwens een rekbaar begrip.

Wanneer spreken we van overmatig veel seks en wanneer van verslaving?

‘Het woord overmatig gebruik ik nooit. Je bent seksverslaafd als je gevangenzit in een seksueel patroon waar je wel uit zou willen ontsnappen, maar wat niet meer lukt. Met frequentie heeft de verslaving niets te maken. Er komen ook cliënten die een half uurtje per week porno kijken en dat als negatief ervaren. Omdat het niet strookt met hun eigen normen en waarden, of omdat hun partner het als vreemdgaan ziet. Het komt wel voor dat mensen obsessief aan seks denken, dat ze zó opgaan in online films en plaatjes dat ze geen tijd meer hebben voor andere dingen; maar het gros van de verslaafden denkt net zoveel aan seks als anderen.’

Welke mensen zijn er gevoelig voor?

‘Stressgevoelige mannen met een gebrek aan zelfwaardering. Dat is veelal ontstaan in hun jeugd, door een slechte hechting tussen ouder en kind. De seks gebruiken ze om

controle uit te oefenen op negatieve emoties. Bij vrouwen komt dat nauwelijks voor. Dat komt doordat zij niet zozeer seks gebruiken voor het kanaliseren van positieve en negatieve emoties, maar de relatie zelf.’

Hoe kun je een seksverslaafde helpen?

‘De grootste valkuil is dat je als partner of hulpverlener alleen maar probeert het gedrag van zo iemand te stoppen. Seksuele verslaving is eerder een symptoom dan het probleem zelf. Als behandelaar moet je dus proberen zijn zelfwaardering te versterken, totdat hij vanuit zichzelf andere keuzes maakt.’

SANDERIJN LOONEN

■ Gertjan van Zessen, *Seksverslaving. Begrijpen en veranderen*, SWP, € 22,90

Hebt u een vraag over seksverslaving?

Plusabonnees kunnen advies vragen aan seksuoloog en psycholoog Gertjan van Zessen op psychologiemagazine.nl/vraagadvies

