

Van Zessen, G.

*Seksverslaving. Begrijpen en veranderen*

Uitgeverij SWP, Amsterdam 2009

141 pagina's, ISBN 978-90-8850-056-5, € 22,90



In tijden van internet, webcams en andere technische hoogstandjes zijn de beschikbaarheid en de toegankelijkheid van porno zeer groot en is daten een muisklik geworden. De mogelijkheid om uren per etmaal bezig te zijn met seks en dit dagen, maanden, jaren na elkaar zonder dat de omgeving dat merkt, bestaat. Daar waar tien jaar geleden de term 'seksverslaving' nauwelijks bekend was, zijn hulpverleners nu meer op de hoogte van het fenomeen en is het probleem meer bespreekbaar geworden. Maar het hulpaanbod blijft schaars. Hoog tijd voor verandering en hoog tijd dat er een Nederlandstalig boek op de markt kwam om dit probleem aan te kaarten.

Het boek *Seksverslaving. Begrijpen en veranderen* is geschreven zowel voor professionals als voor 'patiënten' die op zoek gaan naar verduidelijking en naar een concrete behandelmethod. De auteur heeft zich grotendeels gebaseerd op zijn 25 jaar ervaring als seksuoloog en op zijn promotieonderzoek van 15 jaar terug, waarbij hij 130 mannen en vrouwen met een seksueel actieve levensstijl diepgaand heeft geïnterviewd.

Hij heeft zijn boek opgesplitst in twee delen: in het eerste deel leert de auteur ons seksverslaving beter te begrijpen door de ontstaansgeschiedenis van een individuele verslaving te beschrijven. Hij staat stil bij de kenmerken en de dynamiek van een seksverslaving, waarom de ene persoon vatbaarder is voor een seksuele afhankelijk-

heid dan de ander, wat het patroon in stand houdt, wat de consequenties zijn en wat het verschil is met andere verslavingen. Zijn omschrijving van seksverslaving luidt: 'Het is een zich herhalend gedragspatroon waarin de omgang met seks tot overwegend negatieve consequenties leidt, zonder dat betrokkene dit effectief kan bijsturen terwijl hij dat wel graag wil'.

In het tweede deel gaat de aandacht van Van Zessen uit naar de behandeling. Hij gaat hierbij duidelijk uit van het idee dat de seksuele verslaving eerder een symptoom is dan het probleem zelf. Om de cirkel van de verslaving structureel te doorbreken moet volgens de auteur de zelfwaardering omhoog. Dit kan enerzijds door ervoor te zorgen dat er zo min mogelijk zelfwaardering verloren gaat en anderzijds door actief de zelfwaardering te vergroten via ego-versterkende acties die losstaan van seks. Het is een oplossingsgerichte therapie verweven met technieken uit de *mindfulness* met de bedoeling dat de patiënt de regie over zijn seksuele verlangens terug in handen krijgt.

De auteur is gekant tegen de zelfhulpgroepen die een puriteinse benadering hebben van geheelonthouding waarbij aan de personen gevraagd wordt noch te masturberen, noch met de partner te vrijen. De kans op falen en terugval is bij deze doelstelling torenhoog omdat deze opdracht veel te ingewikkeld is.

Dit boek met een heel eigengereide visie op seksverslaving is volgens mij in de eerste plaats geschreven voor patiënten met een dergelijk probleem of voor hulpverleners die enkel op zoek gaan naar zeer concrete handvatten voor hun therapie. Professionals die meer geïnteresseerd zijn in wetenschappelijk onderzoek over seksverslaving blijven echter op hun honger zitten.

G. DE CUYPERE