

## **Lust Leren Loslaten**

Een online programma bij de behandeling van stoornissen in de seksuele impulsbeheersing.

### **Rationale van deze module**

Dit artikel vormt de onderbouwing voor het online programma 'Lust Leren Loslaten'. Het programma is klachtgericht met de focus op enerzijds het doorbreken van het aangeleerde verslavingsgedrag en het beheersen van de seksuele impulsen, en anderzijds het verbeteren van het persoonlijk functioneren. Indien er tevens sprake is van onderliggende hechtingsproblematiek of onverwerkte traumatische ervaringen, dan dienen daarvoor aparte behandelinterventies aangeboden te worden. Dit geldt eveneens als er sprake is van persoonlijkheidsproblematiek of anderszins comorbide problematiek. In dat geval kan dit online programma als deelbehandeling ingezet worden.

### **Samenvatting**

Voor mensen bij wie seks verslavend is geworden of voor wie pornogebruik tot een dagelijkse onbeheersbare routine is geworden, hebben in essentie niet zozeer een probleem met seks, maar een probleem met het managen van hun emoties en het effectief overwinnen van conflictgevoelige situaties. Onder invloed van de eigen leergeschiedenis en (traumatiserende) ervaringen, is het gebruik van porno en/of seks tot een inadequaat copingmechanisme geworden. Het is een vorm van aangeleerd gedrag wat door herhaling tot een gewoonte is geworden. Extra versterkend op de ontwikkeling van dit gewoontegedrag is de verslavende werking van seksuele opwinding en het orgasme. De neurologische processen die hieraan ten grondslag liggen zorgen voor een herinrichting van het neurale netwerk in het brein en maken dat gewoontegedrag zich tot verslavingsgedrag kan ontwikkelen.

### **Verslaving**

Cliënten die zich melden voor hulp omdat zij moeite ervaren in hun omgang met porno en met hun seksuele verlangens, gebruiken vrijwel allemaal de term 'verslaving' om het probleem te beschrijven. En hoewel porno- of seksverslaving als zodanig niet geassocieerd is in de DSM5, is dit woordgebruik wel te begrijpen. Dit wordt duidelijk wanneer je hen laat scoren op de volgende symptomen:

- Ik ben onvoldoende in staat mijn seksuele impulsen te beheersen
- Ik gebruik seks om negatieve gevoelens te onderdrukken
- Ik heb steeds meer nodig om tot seksuele opwinding te komen
- Mijn werk, vrijetijdsinvulling en mijn relaties leiden onder het gedrag
- Ik ben gedurende de dag veel in mijn gedachten bezig met seks of het kunnen verkrijgen ervan
- Ondanks de gezondheidsrisico's en veiligheidsrisico's (strafbaar gedrag), ga ik er toch mee door

De kenmerken die door cliënten genoemd worden bij de beschrijving van hun problemen zoals het liegen en bedriegen, het zich terugtrekken uit het contact, verlies van zelfvertrouwen en hoop, en de score op bovengenoemde symptomen, vertonen sterke gelijkenis met de beschrijvingen en ervaringen van alcohol en drugverslaafden. Er is dan ook voldoende evidentie om van verslavingsgedrag te kunnen spreken.

Niet zelden geven cliënten aan dat ze lichamelijke ontweningsverschijnselen krijgen, zoals onrust, zweten, spanning, angst en slapeloosheid als ze enige tijd geen orgasme hebben gehad.

Er speelt nog een ander fenomeen dat aan de ontwikkeling van verslavingsgedrag en problematisch pornogebruik bijdraagt. Dat is de explosieve groei van het internet en het gebruik van de smartphone. Drie factoren die bijdragen aan de enorme toename van de porno consumptie worden samengevat met de naam 'Tripple A':

- **Accessibility - toegankelijkheid.**  
Porno is vanwege het internet en de smartphone letterlijk binnen handbereik en op elke denkbare plek toegankelijk.
- **Affordability - betaalbaarheid.**  
Het gebruik van internet kost vrijwel niets meer en er is oneindige hoeveelheid pornografisch materiaal, veelal gratis, beschikbaar.
- **Anonymity - anonimiteit.**  
Je kunt de porno anoniem en in het geheim consumeren.

Door de kenmerkende overeenkomsten en gelijkenissen met die van de klassieke middelenverslavingen, is er voldoende grond om behandelinterventies in te zetten welke binnen de reguliere verslavingszorg als bewezen effectief gelabeld zijn. Er moeten vaardigheden aangeleerd worden om met de overdaad aan seksuele stimuli om te gaan, teneinde de seksuele impulsen te beheersen. De behandelinterventies staan beschreven in de protocollen van de zgn. leefstijltrainingen van Resultaten Scoren<sup>1</sup> en komen neer op o.a preventiemaatregelen, craving technieken, herkennen van triggers en risicosituaties, een gezonde leefstijl, actieve inzet van een steunsysteem (buddy), terugvalanalyse en het persoonlijk preventieplan. Daarnaast is psycho educatie over porno en seksualiteit nodig om de dynamiek ervan beter te begrijpen.

### **Neurologische aspecten**

Porno- of seksverslaving, alhoewel dus niet officieel een geldende DSM5 classificatie, wordt in de praktijk vaak geschaard onder de zgn. gedragsverslavingen. Net zoals gamen en gokken. Dit in tegenstelling tot de middelenverslavingen zoals alcohol of drugs. Inzichten vanuit de neurowetenschap kunnen echter de vraag oproepen of dit een zinvol onderscheid is. PETSCAN onderzoek laat zien dat seksuele opwinding en het orgasme dezelfde hersengebieden en neuro chemische stoffen activeert die ook bij o.a cocaïne een rol spelen, zoals dopamine, oxytocine en endogene opioïden<sup>2</sup>. Waarbij eveneens tolerantie (gewenning) optreedt en ook de ervaring steeds meer seksuele prikkels nodig te hebben om überhaupt nog tot opwinding te kunnen komen. Er ontstaat bij deze groep cliënten een verstoring van de neurologische balans in de hersenen welke nog eens extra versterkt wordt doordat zij een hoog orgasme frequentie onderhouden om de ontweningsverschijnselen die zij ervaren bij onthouding, te doen laten afnemen. Deze inzichten vormen de motivatie achter

---

<sup>1</sup> De Richtlijnen voor behandelingen binnen de verslavingszorg zijn te vinden op <https://www.resultatenscoren.nl/>

<sup>2</sup> Voor een uitgebreid overzicht naar studies hierover: <https://www.yourbrainonporn.com/nl/relevant-research-and-articles-about-the-studies/brain-studies-on-porn-users-sex-addicts/>

een interventie die ook wel aangeduid wordt als het 'rebooten of resetten' van de hersenen: voor een periode van 3 maanden volledige seksuele abstinentie, om de processen in het brein te normaliseren en zo het neurologische evenwicht te herstellen. Deze interventie wordt geadviseerd bij cliënten met een hoge (dagelijkse) orgasmefrequentie. Naar deze interventie is vooralsnog geen of weinig wetenschappelijk onderzoek gedaan. Wel is er inmiddels een grote internetgemeenschap van (ex) pornogebruikers die positieve ervaringen rapporteren met het rebooten van de hersenen door een periode van seksuele abstinentie<sup>3</sup>. Cliënten die ik in mijn praktijk heb behandeld en waarbij deze interventie is ingezet, geven vrijwel allemaal aan er baat bij te hebben gehad en dat de onrust om 'seksueel te moeten presteren of tot een orgasme te moeten komen', drastisch is afgenomen.

### **Persoonlijk functioneren**

Het vermogen van mensen om adequaat met moeilijke situaties, teleurstellingen, angsten etc. om te gaan is één van de ontwikkelingstaken die ieder mens doorloopt op zijn weg naar volwassenheid<sup>4</sup>. Die moeilijke en lastige situaties kunnen enerzijds in externe factoren liggen, zoals conflictgevoelige situaties, maar kunnen anderzijds in interne factoren liggen, zoals negatieve stemmingen, gevoelens van ontevredenheid of minderwaardigheid. Bij mensen voor wie seks of porno verslavend is geworden, is porno of seks een functie gaan krijgen in het bestrijden van deze nare ervaringen, of het is een manier geworden om de pijn van onverwerkte trauma's of onopgeloste innerlijke conflicten niet te hoeven voelen. Oftewel: Ze hebben geen zin in seks omdat zij zich goed voelen, maar omdat zij zich rot, verveeld of eenzaam voelen. Zo krijgt de seksualiteit een negatieve connotatie. Seks is dan niet zozeer een uiting van het vieren van de liefde waar mensen hun vreugde en intimiteit naar elkaar uitdrukken, maar een manier om met nare gevoelens om te gaan. En daarin toont het opnieuw gelijkenis met andere verslavende middelen, die hetzelfde beogen. Het lukt hen niet, of onvoldoende, om andere bronnen aan te spreken die deze nare gevoelens positief kunnen beïnvloeden en ombuigen. Hun acting-out gedrag in seks en/of porno maakt dat zij steeds slechter over zichzelf gaan denken. Het tast hun eigenwaarde, zelfbeeld en zelfvertrouwen aan en er ontstaat een toenemende ontevredenheid omdat men niet leert om met de lastige situaties in het leven adequaat om te gaan en staat het hun persoonlijke groei in de weg. De behandelinterventies zullen zich onder andere richten op het hervinden van eigenwaarde en zelfvertrouwen (GJ van Zessen<sup>5</sup>) en het wegnemen van de ontevredenheid door o.a moeilijke omstandigheden te herwaarderen<sup>6</sup>. Maar ook door voldoening gevende activiteiten te ontplooiën die tevens voorzien in existentiële behoeften zoals doel en zingeving<sup>7</sup>.

---

<sup>3</sup> Zie voor verdere resources en ervaringsverhalen op: <http://www.rebootnation.org/forum/index.php> en ook <https://yourbrainrebalanced.com/forum/index.php>

<sup>4</sup> Zoals o.a uitgewerkt in de Acht levensfasen/ontwikkelingsfasen die door E Erikson zijn beschreven.

<sup>5</sup> Centraal in zijn model is het zgn 'vat van zelfwaardering' wat hij uitwerkt in zijn boek 'Als seks verslavend wordt', GJ van Zessen 2012.

<sup>6</sup> De ACT therapie kan bij die herwaardering helpen, door o.a het verzet tegen lastige en veelal onvermijdelijke omstandigheden te staken, en vooral energie te steken en voldoening te halen uit datgene waar je wél invloed op hebt en die aansluiten bij de persoonlijke levenswaarden.

<sup>7</sup> Existentiële thema's spelen niet exclusief bij de problematiek van porno- of seksverslaving. Wel dragen ze bij aan het algehele gevoel van welbevinden en tevredenheid als men ervaart dat hun leven in harmonie is met de waarden die hieruit voortkomen. Zie ook: [https://www.idee-pmc.nl/psychotherapie/existentiele\\_therapie.html](https://www.idee-pmc.nl/psychotherapie/existentiele_therapie.html)

### **Kanttekening bij methode GJ van Zessen**

In Nederland is, ten aanzien van de behandeling van pornoverslaving, de benadering van GJ van Zessen populair. Zijn benadering van het probleem is verfrissend en bevat zondermeer waardevolle elementen die ook terugkomen in dit online programma. Zijn benadering vanuit het perspectief van zelfwaardering is overtuigend en relevant voor de behandeling van mensen voor wie seks verslavend is. Deze benadering houdt echter onvoldoende rekening met het verslavende karakter bij deze problematiek. En daardoor worden in zijn benadering gangbare interventies gemist die bruikbaar zijn gebleken binnen de verslavingszorg.

Eenvoudig gezegd is de benadering van GJ van Zessen in zijn essentie niet exclusief van toepassing op seksverslaving. Elke verslaving zou volgens zijn methodiek overwonnen moeten kunnen worden. Dat komt omdat zijn benadering geen aandacht geeft aan het verslavende aspect dat samenhangt met de chemische herprogrammering van de hersenen als gevolg van seksuele opwindings en het orgasme. En hij gaat voorbij aan de werkelijkheid waarin wij leven van een samenleving die verzadigd is met seksuele stimuli waar verslavingsgevoelige mensen door zullen worden overspoeld als zij niet weerbaar zijn gemaakt om hier weerstand tegen te kunnen bieden.

Daarnaast presenteert een serieuze porno- of seksverslaving zich zelden als enkelvoudige problematiek. Vaak is er in deze gevallen sprake van comorbiditeit. GJ van Zessen erkent dat zijn kortdurende behandelmethode in die gevallen wel onder druk komt te staan<sup>8</sup>.

GJ van Zessen zegt dat seks belonend is, maar niet verslavend<sup>9</sup>. Wat mij betreft is dat maar ten dele waar. Dat het belonend is, is zeker. En dat maakt het juist zo aantrekkelijk om daar meer van te willen hebben. Dopamine, wat ook wel genoemd wordt het 'beloning stofje in de hersenen', is hiervoor de aanjager. En het is juist deze stof die bij alle verslavingen een dominante rol speelt bij het instant houden van de verslaving en het steeds meer ervan willen hebben. Dit negeren doet te kort aan het probleem.

GJ van Zessen gaat in zijn benadering geheel terecht uit van een positieve kijk op seks. Hij lijkt zich echter minder duidelijk uit te spreken over het fenomeen porno. In dit online programma wordt op vele manieren duidelijk dat porno zowel schadelijk is voor de gebruiker (en zijn/haar relaties)<sup>10</sup>, maar ook voor hen die de porno moeten produceren!<sup>11</sup> Porno is alomtegenwoordig en dringt al in een zeer vroeg stadium de leefwereld van jongeren binnen, met alle gevolgen die dit heeft voor hun emotionele, relationele en mentale ontwikkeling. In de benadering van GJ van Zessen worden onvoldoende handvatten aangereikt aan mensen die verslavingsgevoelig zijn, om het pornogebruik niet tot een schadelijke gewoonte te ontwikkelen. Dit online programma voorziet daar wel in.

---

<sup>8</sup> GJ van Zessen in De Psycholoog januari 2011, blz 14

<sup>9</sup> <https://www.vanzessen.com/> Onder 'Filosofie'.

<sup>10</sup> Lees voor een korte uiteenzetting over de gevolgen van langdurig pornogebruik: <https://go4purity.nl/gevolgen-van-langdurig-pornogebruik/>

<sup>11</sup> Op internet zijn enorm veel resources te vinden die de wereld achter de porno industrie en de wereldwijde human trafficking onthullen. Ook op mijn website [go4purity.nl](https://go4purity.nl) kun je meerdere achtergrondartikelen lezen over de schadelijkheid van porno en de ontmenselijking van de seksualiteit en de gevolgen die dit heeft voor de onderlinge relationele verhoudingen.