

# Visie op seksverslaving

## Inleiding

In dit document beschrijven we de visie op seksverslaving, de diagnostische criteria, de oorzaken en uitingsvormen van seksverslaving en de rol van de partner. Vooraf stellen we vast wat we verstaan onder seksualiteit, de plek van seksualiteit en de bijbelse visie op seksualiteit.

In dit document is gekozen voor de term cliënt en voor de “hij-vorm”. Tot nog toe is seksverslaving vooral bekend als een mannenprobleem. Uit een Amerikaans onderzoek is gebleken dat ook steeds meer vrouwen pornosites op internet bezoeken. Het vermoeden bestaat dat de drempel naar hulpverlening voor vrouwen hoger is dan voor mannen.

Waar “hij” staat kan dus ook “zij” gelezen worden.

## Visie op seksualiteit

Seksualiteit is een gave van God. De Bijbel, Gods Woord, spreekt op diverse plaatsen open over seksualiteit. Op de eerste bladzijden van de bijbel lezen we in het scheppingsverhaal het verlangen van Adam naar Eva. Het verlangen van de man naar de vrouw is een scheppingsgegeven. Dit verlangen wordt openlijk bezongen in de bijbelboeken Spreuken, Prediker, Hooglied.

Bij seksualiteit spelen zowel lichamelijke, biologische als psychische componenten een rol. God heeft het lichaam, inclusief de geslachtsorganen zo geschapen dat daar seksueel verkeer mee kan plaatsvinden, waarbij plezier en lust wordt ervaren. Onder invloed van hormonale huishouding ontstaat een lichamelijke reactie, die verantwoordelijk is voor seksuele prikkels: de seksuele opwinding en de behoefte aan bevrediging.

De verbinding van seksuele gevoelens met de emotionele gerichtheid op een andere persoon komt tot ontwikkeling in combinatie met een erotisch verlangen naar intimiteit met de ander.

Op het gebied van seksualiteit spelen waarden en normen een rol. In de loop van de 20<sup>e</sup> eeuw zijn de sociale waarden en normen ten aanzien van seksualiteit sterk veranderd.<sup>1</sup> Daarmee is ook het seksueel gedrag en de seksuele beleving veranderd. De puur biologische benadering van seksualiteit is veranderd in een bio-psycho-sociale benadering. Die verandering is met name het gevolg van algemeen maatschappelijke ontwikkelingen zoals welvaarts groei, democratisering, verstedelijking, ontkerkelijking, toenemende individualisatie, de komst van voorbehoedsmiddelen en vrouwenemancipatie.

Paulus verwoordt de bijbelse waarde van seksualiteit o.a. in 1 Kor. 6 vers 18: “Ga ontucht uit de weg! Geen enkele andere zonde die een mens kan begaan tast het lichaam aan, maar wie ontucht pleegt zondigt tegen het eigen lichaam.”

Op grond van de bijbel stellen we als norm dat seksualiteit een gave van God is, bestemd voor een monogaam liefdesverbond.

## Visie op seksverslaving

In het algemeen spreken we van verslaving als ‘een persoon een pathologische relatie heeft met een chemisch middel dat zijn stemming beïnvloedt’. Dit is een eenvoudige definitie van verslaving.<sup>2</sup>

Hoewel bij seksverslaving geen sprake is van middelengebruik in de strikte zin van het woord, blijkt uit diverse wetenschappelijke bronnen dat we hier dezelfde definitie kunnen toepassen.<sup>3</sup>

We spreken van seksverslaving als er een dwangmatige zoektocht naar seksuele bevrediging bestaat, waarbij controle over het seksueel gedrag ontbreekt en er een bepaalde mate van afhankelijkheid van

seks aanwezig is. De seksverslaafde heeft een relatie met seks die hij belangrijker acht dan de relatie met de partner, gezin, werk of vrienden. Met seksverslaving wordt het brede scala aan seksuele gedragingen bedoeld. We maken geen onderscheid tussen seksverslaving en pornoverslaving.

De afhankelijkheid van seks heeft een lichamelijke en een emotionele component. Voor en tijdens een orgasme vinden er verschillende chemische processen in de hersenen plaats. Het lichaam produceert tijdens de seksuele opwinding en het orgasme adrenaline, endorfine en dopamine. Deze stoffen zorgen voor een prettig gevoel én kunnen een verslavende werking hebben. Wanneer iemand zijn emotionele behoeften bevredigt door middel van seks, dan leert het lichaam zijn emotionele behoeften te stillen met endorfine en dopamine. Zo ontwikkelt zich langzaam maar zeker een verslaving aan dopamine en dus aan seks. Ook verslaving aan adrenaline speelt een rol. De opwinding die de persoon vooraf ervaart zorgt voor een verhoogd adrenalineniveau. Hierdoor raakt de persoon gewend aan een hoog niveau van adrenaline waardoor het lichaam regelmatig om meer adrenaline (en dus spanning en opwinding) vraagt. Zo raakt de seksverslaafde steeds meer verstrikt in een vicieuze cirkel van emotionele en lichamelijke behoeftebevrediging.

### **Seksverslaving, het gedrag**

Seksverslaving uit zich in de volgende gedragingen: cyberseks (bekijken van pornografisch materiaal via internet), masturbatie, voyeurisme, meerdere relaties op hetzelfde moment, prostitutie, het bellen van sekslijnen, sm-seks, etc. Niet al deze gedragingen zijn per definitie problematisch. Er is sprake van een probleem als de persoon voor zijn welbevinden afhankelijk is van deze gedragingen of als hij de controle over het gedrag is kwijtgeraakt. Niet de *frequentie* maar de *functie* van het gedrag bepaalt de mate waarin het gedrag problematisch is (zie o.a. Van Rijssinger).

Dr. Patrick Carnes (1989) beschrijft drie niveaus van seksverslaving. Onder het eerste niveau beschrijft hij seksueel gedrag dat in onze cultuur als normaal wordt beschouwd. Te denken valt aan masturbatie, pornografie en prostitutiebezoek.

Onder het tweede niveau beschrijft hij gedrag dat in onze cultuur niet algemeen geaccepteerd is en waarbij er sprake is van slachtoffers. Te denken valt aan exhibitionisme, voyeurisme, ongewenste telefoontjes, etc. De pleger kan voor zijn gedragingen vervolgd worden.

Het derde niveau bevat de gedragingen waarbij er sprake is van een duidelijke aantasting van de waarden van de mens. Gedragingen die op grote maatschappelijke afkeur kunnen rekenen. Het gaat hier om het molesteren van kinderen, pedofilie, incest en verkrachting. Met name op dit derde niveau is er meestal ook sprake van een duidelijke pathologie. Op de eerste twee niveaus kán er sprake zijn van een pathologisch (ziekelijk) probleem.

Carnes geeft aan dat de niveaus elkaar niet per definitie opvolgen. Toch is er wel een verhoogd risico dat iemand die op het eerste niveau verslaafd seksueel gedrag vertoont op termijn ook gedrag van het tweede en derde niveau gaat vertonen.

### **Diagnostische criteria**

Om de problematiek goed in beeld te krijgen is zorgvuldige diagnostiek noodzakelijk. Onderzocht dient te worden of er sprake is van co-morbiditeit - denk aan mogelijke depressiviteit, alcoholverslaving - en / of van interpersoonlijke conflicten.

Tegelijk maken we een kanttekening. Diagnostische criteria zijn helpend, maar niet leidend. Ervaart een cliënt zijn gedrag als verslavend, maar voldoet de cliënt niet volledig aan de criteria, dan krijgt hij toch een hulpaanbod. De leidende vraag is: "Ervaart deze cliënt de uitingen als problematisch en waarom? Wát aan het gedrag van de cliënt is wáárom een probleem voor hem?"

Goede formuleert in navolging van Carnes de volgende kenmerken:

1. Ik heb een patroon van seksueel gedrag wat ik niet meer kan controleren.
2. Mijn seksuele gedrag heeft ernstige gevolgen voor mijn leven.
3. Het is voor mij onmogelijk om te stoppen ondanks de ernstige gevolgen.
4. Ik blijf dingen doen die hoge risico's met zich meebrengen : (gevaarlijke plekken, risico betraapt te worden).
5. Ik blijf steeds opnieuw proberen mijn seksuele gedrag te beperken of stoppen.
6. Mijn seksuele gedrag functioneert als drug, als overlevingsmiddel, als *painkiller*; ik heb het nodig om te kunnen functioneren.
7. Mijn seksuele gedrag is progressief; (ik heb steeds meer, steeds vaker, steeds extremer).
8. Ik heb sterk wisselende gemoedstoestanden (diepe depressie - roes - katergevoel).
9. Ik verlies enorm veel tijd door mijn seksuele gedrag.
10. Ik verwaarloos belangrijke taken/verantwoordelijkheden (gezin, werk, vrienden) door mijn seksuele gedrag.

Carnes gaat er overigens van uit dat het herkennen van drie van de tien kenmerken een signaal kan zijn dat de persoon seksverslaafd is. In bijlage 1 is de seksverslavingstest opgenomen.

### **Oorzaken**

Seksverslaving is een symptoom, een uitingsvorm van een onderliggend kernprobleem. Daarbij kan er sprake zijn van ziekelijke gedragingen en mogelijke pathologie in de persoonlijkheid. Seksverslaving op zich is geen ongeneesbare ziekte, wel kan er sprake zijn van een ongeneesbaar achterliggend kernprobleem.

Beide kanten, namelijk de verslaving en het kernprobleem dienen van elkaar te worden onderscheiden en dienen beiden behandeld te worden.

Wanneer seks in een relatie de intimiteit en geborgenheid uitdrukt die beide partners ervaren, dan is er sprake van zowel lichamelijke als geestelijke bevrediging.

Wanneer onze lichamelijke, emotionele en geestelijke behoeften echter niet vervuld worden en wij ook niet weten hoe we dat wel voor elkaar kunnen krijgen, dan bestaat de neiging om ze te gaan vervullen met voedsel, seks of een chemisch middel. Dit leidt echter alleen tot een tijdelijke lichamelijke bevrediging.

Wanneer we seksverslaving zien als een symptoom van een langdurige onopgeloste situatie <sup>4</sup>, zijn de redenen hiervoor meestal in het verleden te vinden. Toch zijn er ook kanttekeningen te maken bij deze visie. Bij seks speelt namelijk ook mee dat het gaat om iets dat van nature prettig is. Seks is in onze cultuur een groot goed geworden. Er wordt open over gepraat en je ziet dat ook jongeren steeds vroeger seksueel actief worden. Seksuele overwinningen zijn in veel jongerengroepen trofeeën geworden. Seksueel genot is door het internet binnen handbereik van iedereen gekomen. Men onderschat echter het verslavende gevaar van bijvoorbeeld cyberseks. Deze visie wordt bevestigd door Carnes (2001) die zegt dat door de beschikbaarheid van internet en cyberseks mensen verslaafd raken aan seks die anders nooit verslaafd zouden zijn geworden.

Uit het eerder genoemde onderzoek van Carnes komt duidelijk naar voren dat problemen van seksverslaafden vaak ontstaan in een gezin als een reactie op interactiepatronen. Kinderen ontwikkelen probleemgedrag door destructieve interactiepatronen.

## Co-verslaving

Bij seksverslaving is de relatie met de partner vaak een onderdeel van het probleem. Behandeling van seksverslaving is dan ook relationeel gericht. We gaan er van uit dat wanneer één van de partners in een relatie een probleem heeft er ook altijd sprake is van een relationeel probleem. Dit relationele probleem kan zijn dat de ene partner niet weet hoe de andere partner te helpen, maar ook dat de partnerrelatie het probleem in stand houdt.<sup>5</sup>

Bij co-verslaving blijft de seksverslaafde functioneren omdat zijn partner opvult/compenseert wat hijzelf nalaat, in plaats van hem aan te spreken op zijn destructieve gedrag.

Carnes heeft negen kenmerken omschreven die hij bij co-verslaving tegen komt. Ik maak gebruik van de vertaling van Goede (2003):

- 1) De geheime verstandhouding
- 2) Dwangmatige obsessie
- 3) Ontkenning
- 4) Emotionele chaos
- 5) Manipulatie
- 6) Buitensporige verantwoordelijkheid
- 7) Opgeven van jezelf
- 8) Schuld en straffen
- 9) Seksuele afstomping

Duidelijk blijkt dat bij veel partners van seksverslaafden sprake is van een grote gerichtheid op de verslaafde partner en dat men niet (meer) luistert naar de eigen behoeften. Carnes beschrijft dat deze partners vaak in een kluwengezin opgroeien en leren dat ze alleen de moeite waard zijn als ze zorg tonen voor de ander.

Zwolle, 20 juni 2008

---

<sup>1</sup> Marijke Ijff: "Sexcounseling" en Frenken (1994)

<sup>2</sup> Het feit dat er bij een seksuele verslaving geen sprake is van middelen gebruik in de strengste zin van het woord is een argument om de term verslaving ter discussie te stellen. Brants en Vansteenwegen (2002) beschrijven echter hoe het begrip verslaving in de loop van de jaren is verschoven van puur middelengebruik naar een gebruik in bredere context. Seksuoloog Hannie van Rijsinger stelt in haar boek "Seks, alles of niets" dat de term seksverslaving het meeste aansluit bij de ervaringen van haar cliënten. Van Rijsinger kiest ervoor om de term seksverslaving te handhaven, hoewel ze ook andere termen zoals obsessief-compulsieve persoonlijkheid overwogen heeft. Zij doet dit vanuit pragmatisch oogpunt omdat de term seksverslaving het beste bij de beleving van haar cliënten past.

<sup>3</sup> Henrike de Kraker (2002)<sup>3</sup> definieert seksverslaving als: 'Het gebruik van seks als copingmechanisme bij het hanteren van stressfactoren, waarbij sprake is van groeiende afhankelijkheid in lichamelijk, emotioneel en geestelijk opzicht.'  
Goede (2003) omschrijft het als: 'Een seksverslaafde is een mens die een 'patroon van gedrag heeft, waarover hij de controle is kwijt geraakt, waar hij de wens heeft om daarmee te minderen of te stoppen, daar ook pogingen toe onderneemt, maar daar niet in slaagt en daar negatieve

---

consequenties van ondervindt.' Hij voegt daaraan toe: 'Seksverslaving is een progressieve ziekte die niet kan worden genezen, maar wel tot staan kan worden gebracht.'

Mike Cleveland (2002) omschrijft het als 'captivity in impurity, the person is in bondage.' Cleveland legt de nadruk op het gevangen zitten in seksueel gedrag en daar niet los van kunnen komen.

<sup>4</sup> Goede (2003) omschrijft de functie van seksverslaafd gedrag: *'via een vast rigide patroon van seksverslaafd gedrag houdt de verslaafde controle over zijn leven. De verslaving heeft drie functies: het onderdrukt allerlei gevoelens en angsten, het vult de innerlijke leegte en eenzaamheid, en dient als enig en levensreddende overlevingsstrategie.'*

In deze omschrijving zien we hoe seks de leegte opvult. De werkelijke behoefte aan geborgenheid, bescherming en intimiteit wordt niet vervuld maar vervangen door een gevoel van seksuele bevrediging. Seks functioneert als de oplossing voor een dieperliggend probleem. Seksverslaving kan daarom gezien worden als een symptoom dat duidt op een ander probleem.

Goede (2003) gaat er vanuit dat seksverslaving voortkomt uit pijn uit het verleden: *'Seksverslaving is een ziekte die ontstaat als overlevingsstrategie bij kinderen die misbruikt, mishandeld, verwaarloosd of op een andere wijze worden grootgebracht, die niet aansluit bij de natuurlijke behoeften van een kind.'* Zijn hypothese wordt gestaafd door een onderzoek van Carnes (1989) waaruit blijkt dat 81% van de seksverslaafden als kind seksueel misbruikt is, 72% fysiek en 97% emotioneel.

<sup>5</sup> Kempler (1974) formuleert het zo: 'Partners oefenen een diepgaande invloed uit op elkaars gedrag.' Bij seksverslaving speelt vaak het laatste: de partnerrelatie houdt het verslaafde gedrag in stand. Patrick Carnes (1989) beschrijft in zijn boek 'Contrary To Love' het verschijnsel dat bij bijna alle gevallen van seksverslaving hij een partner tegenkomt die onderdeel van het probleem is. Deze partner speelt daarnaast een grote rol in de verslaving van de partner. Hij noemt dit verschijnsel co-addiction.