

De Nieuwe Wissel

Seks koppelen aan negatieve emoties.

In de trein naar Amsterdam kwam een jonge vrouw tegen over mij zitten. Ik schatte haar rond de 28 jaar oud, licht bruin haar, modieus gekleed. Ze keek wat terughoudend en had een trieste blik. Zo nu en dan snikte ze. Ik gaf haar een zakdoek en we raakten aan de praat.

Op een gegeven moment in de buurt van Rijswijk, vroeg ze mij wat ik deed. Ik vertelde dat ik mensen met een gedragsverslaving, zoals internetverslaving, gameverslaving of seksverslaving begeleidde om weer grip op hun leven te krijgen. “Nou, dan ben ik ook een potentiële klant”, zei ze wrang lachend. “Oh ja, wil je me daar meer over vertellen?” Ik had al gezien dat we als enigen in dit treinstel zaten, waardoor het mogelijk was om deze vraag te stellen.

Nou ik ben nu 25 jaar en ik heb alles al wel gedaan wat op seksueel gebied gedaan kan worden. Het begon allemaal op de dag voor mijn 16^e verjaardag. Mijn vriendje had een klein feestje georganiseerd. Hij had een paar vrienden en vriendinnen uitgenodigd, we waren met zijn zevenen. Ik was verrast en blij dat dit voor mij gedaan werd. “Ja”, zei hij, “het wordt tijd dat je ontmaagd wordt.” Ik schrok ontzettend. Om een lang verhaal kort te maken, ik werd die avond ontmaagd. Verstijfd van schrik liet ik alles gebeuren. Mijn vriend en enkele van zijn vrienden hebben me gebruikt. Zo voelde dat ook. Mijn vriendinnen lieten mij barsten. Aan het eind van de avond kreeg ik wel van iedereen een mooi cadeau. Maar het was een cadeau met een zeer nare lading.



Ik merkte daarna dat ik mijn lichaam voor mijn eigen voordeel kon gebruiken. Ik ben niet de prostitutie ingegaan, maar ik heb mijn lichaam wel gebruikt. Seks was voor mij een ruilmiddel om iets voor elkaar te krijgen. En dat is me goed gelukt. Ik heb veel bedpartners gehad, sommige voor een nacht, sommige om carrière te maken.

“En nu?”, vroeg ik haar, “nog steeds zo actief?” Ze snikte weer. “Nu ben ik alleen. Vrienden heb ik niet meer. Iedereen kijkt me met de nek aan.” We hebben toen een afspraak gemaakt voor een vervolg gesprek. Zij wilde graag veranderen, maar wist niet meer hoe. Na 9 jaar was er een vast patroon ontstaan en had ze geen idee hoe ze verder moest.

Haar beleving van seks was door de omstandigheden gekoppeld aan verkeerde emoties. Seks kan ontspanning geven, verbondenheid met de partner, lichamelijk contact en plezier, om maar een aantal emoties te noemen. Bij haar was alles berekenend. Wil je mijn lichaam gebruiken? Prima, wat levert het me op. Zij voelde geen emotionele binding met de partner, ze beleefde geen voldoening of verbondenheid. Er was een grote leegte en eenzaamheid. Elke vrijpartij was een bevestiging dat zij een gebruiksvoorwerp was en er niet toe deed.



Nu enkele maanden verder heeft zij gemerkt dat zij andere keuzes kan maken. Zij heeft geleerd om, zonder lichamelijk contact, zich open te stellen voor andere mensen, verbinding te maken en te genieten van het leven. Ze heeft ontdekt wat haar behoeften zijn en ze heeft geleerd daar woorden aan te geven en is daarnaar gaan handelen. Ze heeft gemerkt dat zij waardevol is, voor zichzelf en voor anderen.

De Nieuwe Wissel

Zij is niet de enige die op een onplezierige, schadelijke manier in aanraking is gekomen met seks. Iedereen met gelijke ervaringen zorgt ervoor dat zij kunnen overleven, ieder op zijn eigen manier. Het gedrag om toen te kunnen overleven kan nu veranderen.

Dat blijkt uit het bovenstaande verhaal. Zij erkende haar geschiedenis en wilde graag veranderen. En het is haar gelukt!

Wil je meer weten over seksverslaving, [kijk op onze site](#) voor meer informatie.

7 mythes over seksverslaving

- Seksverslaving gaat over seks, seks en nog een seks.
- Seksverslaving is een excuus om zoveel mogelijk seks te hebben
- Alle vreemdgangers zijn seksverslaafd
- Iedere seksverslaving is hetzelfde
- Alle seksverslaafden zijn als kind seksueel misbruikt
- Alleen mannen kunnen verslaafd zijn aan seks
- Alle seksverslaafden zijn zedendelinquent

Bron : LEF-magazine, februari 2015



Heb jij een seksverslaving?

Seksverslaving behoort inmiddels tot de top 3 van de grootste verslavingen, na alcohol en nicotine. In 2011 hadden maar liefst 300.000 mensen een dwangmatige behoefte aan seks.



Een seksverslaafde heeft een dwangmatige en stijgende behoefte aan seksuele activiteiten. Dit leidt meestal niet tot intimiteit en bevrediging, maar wel tot problematisch gedrag. Schaamte, geheimhouding en schuldgevoelens zijn vaak een onderdeel van de problematiek. Een seksverslaafde zal zijn probleem vaak voor zich houden waardoor de problemen niet worden onderkend.

We hebben een vragenlijst opgesteld om te ontdekken of je seksverslaafd bent. Druk op de link <https://testmoz.com/487491> om de vragenlijst in te vullen.

“In het leven van ieder mens komen ogenblikken voor waarop hij tot zichzelf zegt:

‘Tja, dat kan niet.’ En dan doet hij iets.’

Erik Hazelhoff Roelfzema

De Nieuwe Wissel

Iedereen kan iedere keer opnieuw andere keuzes maken.

Worstel je al enige tijd met de vraag of jij verslaving kan doorbreken en kan leren hoe jij andere keuzes kunt maken? Leer hoe je een ander spoor kan volgen.

Neem dan contact met ons op voor een vrijblijvend telefonisch consult.



Taboes worden langzaam doorbroken.

We merken dat er de laatste tijd steeds meer aandacht komt voor mensen met een verslaving. Allereerst kwam RTL4 met het programma “Verklaafd”, waarin wanhopige familieleden van een verslaafde de hulp inroepen van Peter van der Vorst en interventionist Jim Geduld.

Nicolette Kluiver presenteert momenteel het RTL5 programma “Seksverklaafd”. De centrale vragen in dit programma zijn “Op welke manier beheerst seks jouw leven? Waarom is dit een probleem?”

Stop je Verslaving NU!

Is een initiatief van Carola van 't Hof en Koos van der Zwet. Specialisten in het begeleiden van gedragsverslaafden in hun veranderingsproces.



Copyright © 2015 Stop je verslaving Nu! All rights reserved.

Je hebt je via onze site aangemeld voor deze nieuwsbrief, daarvoor onze dank. Heb je vragen of suggesties nav van deze nieuwsbrief, neem dan contact met ons op.

[Uitschrijven](#) • [Update je gegevens](#)

Stop je verslaving Nu! Willy Sluiterweg 4, Zwijndrecht, 3331 VS