



# NIEUWSBRIEF VERSLAVINGS HERSTEL GROEP

Nummer 20 • AUGUSTUS 2010 • nederlands

LDS Family Services, Europe Area • Contact: BLACOEVW@LDSCHURCH.ORG

## Seks verslaving

De nieuwsbrief van september (nr. 11) behandelt pornografieverslaving.

Tot seksverslaving behoort een hele reeks van onbeheersbaar erotisch menselijk gedrag. Een seksuele verslaving is een steeds sterker wordende kwaal die gekenmerkt wordt door dwangmatige seksuele gedachten, fantasieën en handelingen. Voor sommige seksverslaafden gaat het gedrag niet verder dan dwangmatige masturbatie of het op grote schaal gebruiken van pornografie of cyberseks (= erotische prikkels via de computer). Voor anderen kan de verslaving uitlopen op illegale activiteiten.

“We leven in een tijd waar 'het genot van seks' voor iedereen een gerechtvaardigd doel schijnt te zijn” (Carnes blz. 33).<sup>1</sup> De meeste seks verslaafden hebben niet door, of willen niet accepteren, dat ze verslaafd zijn, terwijl hun gedrag het wel bewijst. Verslaafden zijn vaak geneigd om anderen de schuld geven bij het ontkennen van hun verslaving. “Ze bedriegen zichzelf door in hun eigen leugens te geloven. .. Het lijkt heel paradoxaal om in alle oprechtheid een leugen te vertellen. Dat is het niet, maar het is wel een duidelijk bewijs dat men niet meer goed kan denken ... Leugen en waarheid worden door elkaar gehaald” (Carnes, blz. 18).<sup>1</sup>

Verslavingen, zoals aan alcohol of pornografie, worden genezen door alles wat met de verslaving te maken heeft weg te halen. Dit is niet het geval met een seks verslaving. Seksverslaafden moeten hun eigen seksualiteit onder ogen zien. “Net als bij iemand die te veel eet, is herstel niet mogelijk door een fundamenteel proces van het menselijk lichaam geheel uit te schakelen” (Carnes blz. 189).<sup>1</sup> “Omdat onze seksualiteit tot een van de meest basale levensprocessen behoort, is seksuele dwangmatigheid uiterst bedreigend” (Carnes blz. 5).<sup>1</sup> Pogingen om het gedrag van de echtgenoot te controleren, maakt het hele proces ongewild ingewikkelder.

Een groot probleem voor de seksverslaafde is dat hij al eerder heeft geprobeerd van de verslaving af te komen en dat dit niet is gelukt. Daarom is de grootste uitdaging voor succes :de verkeerde veronderstelling ‘dat het me niet lukt’ weg te nemen.

### De kringloop van de verslaving

Sex verslaving loopt via een cyclus die uit 4 stappen bestaat en die heftiger wordt bij iedere herhaling. (Carnes blz. 19-20).<sup>1</sup>

1. **Er met je gedachten mee bezig zijn.** De gedachten van de verslaafde worden volkomen beheerst door seksuele fantasieën.

2. **Rituelen.** De verslaafde maakt zijn eigen speciale routine die naar het seksuele gedrag leidt.

3. **Dwangmatig seksueel gedrag.** De werkelijke seksuele daad, die het einddoel is van de gedachten en het gebruik van rituelen. Seksverslaafden zijn niet in staat om deze gedachten of dit gedrag te beheersen of te stoppen.

4. **Wanhoop.** Een gevoel van grote wanhoop. Verslaafden ontwikkelen een gevoel van wanhoop over hun gedrag en hun gebrek aan kracht om er mee op te houden.

De pijn die een verslaafde aan het einde van deze kringloop voelt, kan verdoofd of weggewerkt worden door er opnieuw in gedachten mee bezig te zijn en de verslavingscirkel weer te hervatten. Seksverslaafden zijn gijzelaars van hun eigen gedachten.

### Met hoop is herstel mogelijk

In de fantasiewereld van de seksverslaving is alles volmaakt. Om een seksverslaving te overwinnen moet de verslaafde zijn fantasie opgeven voor een relatie in de realiteit. Een verslaafde heeft



moeite om zijn fantasie in te ruilen voor de werkelijkheid. Daar komt nog bij, dat het heel moeilijk is om toe te geven dan men seksverslaafd is, vanwege het bijbehorende maatschappelijke oordeel, de schuldgevoelens, schaamte, zonde, bespottung en angst.

Elder Faust merkte op dat “ieder van ons de macht gegeven is om zijn of haar leven te veranderen .... Sommigen hebben gewoonten ontwikkeld, die veranderd moeten worden; gewoonten die ons en anderen om ons heen schade toebrengen. Soms hebben we een schok nodig om ons naar die verandering toe te brengen.”<sup>2</sup>

De twaalf stappen van het Verslavings Herstel Programma hebben al veel verslaafden geholpen bij hun genezing. Een verslaafde “hoeft niet alleen te staan met zijn ziekte” (Carnes blz. 7).<sup>1</sup>

### Verwijzingen:

Deze nieuwsbrief is geen officiële publicatie van de Kerk.

1. Patrick Carnes, 1983–2001, *Out of the Shadows: Understanding Sexual Addiction*, 3rd edition, p.X. Hazelden Publishing, Center City, Minnesota, USA.

2. Elder James E. Faust, “The Power to Change,” *Ensign*, November 2007, p.122.