



‘Ze denken dat je ontploft als je geen seks hebt. Maar ik ontplofte net als ik wel seks had’

Seksverslaafden kijken dwangmatig porno, masturberen tegen heug en meug, en zien in elke bedpartner een object. ‘Ons leven is stuurloos, onze verslaving zeer destructief.’ Een zeldzame blik achter de schermen bij de Anonieme Seksverslaafden, die zichzelf proberen te helpen.

Ann-Sofie Dekeyser, illustraties Annelien Smet

Laten we dan nu een moment van stilte nemen, voor we overgaan tot het sereniteitsgebed.’ De aanwezigen vragen God om kalmte (om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen), moed (om te veranderen wat ik kan veranderen) en wijsheid (om het verschil tussen beide te kunnen zien).

Vandaag zit Joachim de bijeenkomst voor, een veertiger met getrimde baard en een gortdroog gevoel voor humor. Hij kondigt aan te zullen voorlezen uit het Big Book van de Anonieme Alcoholisten pagina 32.

Elk lezen ze een paragraaf. Het boek wordt omzichtig doorgegeven. Om de woorden beter te laten doordringen, sluit Ben de ogen. Dirk leg zijn handen op z’n gezicht. Daves blik staat op oneindig. Er hangt een sfeer van bezinning. Gewijde introspectie.

Ze kennen het ritueel. Ze kennen elkaar. Toch zullen ze zichzelf het komende uur meermaals aan elkaar voorstellen.

Dit is geen Bijbelclub. Geen eucharistieviering. Daarvoor is het gehuurde lokaaltje te kaal. Ook valt het woord ‘lust’ hier veel vaker dan in kerkgebouwen

toelaatbaar is. Dit is een bijeenkomst van Sexaholics Anonymous (SA). Telkens als de mannen het woord nemen, spreken ze hun voornaam uit, gevolgd door een allesbepalende zelfdefinitie. ‘Ik ben Dirk, sexaholic.’ ‘Dag Dirk.’ ‘Ik ben Dave, herstellend sexaholic.’ ‘Dank u, Dave.’ ‘Ik ben Joachim, seksverslaafde.’ Het rijtje af. Jezelf bekendmaken houdt meteen een biecht in.

Deze anonieme seksverslaafden houden vergaderingen in Leuven, Antwerpen, Brussel en Gent. Alleen toegankelijk voor ‘hen die het verlangen hebben te stoppen met lusten en seksueel nuchter te worden’. Bij hoge uitzondering houden ze een paar open meetings waar ik bij mag zijn. Uiteraard brachten ze de leden vooraf op de hoogte, wat de lage opkomst verklaart. Ze zijn met vijf. Zowat de helft van het gebruikelijke aantal aanwezigen. De schaamte en het taboe wegen nog zwaar.

In ons land zijn er zes groepen van Anonieme Seksverslaafden. Allemaal werken ze volgens het twaalfstappenplan van de

Anonieme Alcoholisten. De vergaderingen worden beurtelings geleid door de seksverslaafden zelf, er zijn geen professionele therapeuten bij. Het aantal groepen anonieme seksverslaafden is in tien jaar tijd verdubbeld. Er zijn er zo'n 2.000 in meer dan 40 landen. Wereldwijd is slechts 10 procent van de leden vrouw. Volgens sommigen omdat vrouwen minder vaak seksverslaafd zijn, volgens anderen omdat het taboe voor vrouwen nóg groter is. SA is de groep die het strengst is voor haar leden. Tenminste, hun nuchterheidsdefinitie is het strengst: geen porno, niet masturberen en geen seks buiten het huwelijk.

EEN DRUPPEL LUST

Zelfverklaarde seksjunks zoals Harvey Weinstein, Kevin Spacey en Tiger Woods gaven seksverslaving een wrange nasmaak. Hun diagnose klonk voor velen als een al te makkelijk excuus voor hun daden, toen andere uitvluchten niet meer werkten. Zeker hun korte opname in The Meadows, een luxe rehab in Arizona, kwam de geloofwaardigheid niet ten goede. Alsof ze zichzelf na twee weken golfen en paardrijden tussen de palmbomen genezen hadden verklaard.

Het lijkt alsof ze weinig van doen hebben met de mannen hier aan tafel. Allen zijn die tussen de 40 en 60, allen zijn ze eigenlijk op zoek naar een 'lustloos' leven. Al vergeten ze dat soms zelf. Daarom worden vaak dezelfde passages uit het Big Book voorgelezen: 'Lust is een slavendrijver'.

'Wie wil delen?' Ervaringen delen is een belangrijk onderdeel van de meetings. Het is wat therapie bij een seksuoloog of psycholoog niet kan bieden: erkenning vinden in de verhalen van lotgenoten. Spiegels die je worden voorgehouden. Niemand is verplicht te delen. Niemand wordt gevraagd hoe het met hem gaat en of hij zich aan de regels heeft gehouden. Voor het delen eerst een waarschuwing: 'We vermijden expliciet seksuele beschrijvingen en seksueel getint spraakgebruik. De nadruk ligt op eerlijkheid, genezing en herstel.'

'Ik ben Dirk, sexaholic. En ik heb vandaag gelust.' 'Dag Dirk.' Naar analogie van de Anonieme Alcoholisten die geen druppel alcohol meer mogen drinken, wil Dirk geen druppel lust meer in zijn lijf. Die ochtend nog stond hij, samen met andere SA-leden, voor een groep studenten – bijna

'Omdat ik zo bezeten was van lust, kon ik niet langer seks hebben. Als mijn vrouw wou vrijen, duwde ik haar weg. Te intiem. Dat was met liefde, dat kon ik niet meer'

allemaal vrouwen. Professor Paul Enzlin van de KU Leuven liet het tweede jaar seksuologie luisteren naar een uiteenzetting over SA. De jonge vrouwen hadden Dirk geboeid aangehoord. Kalm vertelde hij hoe hij jarenlang vier prostituees per week bezocht, zijn vriendin tweemaal verkrachtte en kicke op porno met dieren. En hoe hij walgde van zijn verlangens. Hij wist het haast charmant te brengen. Op het einde van hun relaas kregen de mannen applaus.

Maar Dirk had dus gelust. 'Mijn ziekte zei me dat een van de studentes eruitzag als een spring-in-'t-veld. De volgende seconde kwam meteen de gedachte op dat ze ook in bed zo energiek zou zijn.'

Hij zegt 'allergisch' te zijn voor lust. 'Ik weet dat seks een natuurlijk instinct is. Maar bij mij werd dat instinct vergiftigd, het diende onnatuurlijke verlangens. Ik had geen seks om de redenen die andere mensen hebben, ik misbruikte seks. Ik misbruikte mezelf seksueel. Het was een vlucht, een manier om eenzaamheid en angst te onderdrukken. Het zonderde me af van de werkelijkheid. Op een dwangmatige manier. Achteraf bleef ik achter met een gapende leegte, een pijnlijke kater.'

HOGERE MACHT

'Seksverslaving? Test jezelf.' Onder die kop staan op de website van SA 20 vragen. Waaronder: *Is het najagen van seks bij jou dwangmatiger geworden? Voel je je achteraf schuldig, berouwvol of depressief? Wil je na de daad je sekspartner zo snel mogelijk verlaten? Maakt het najagen van seks je onverschillig tegenover jezelf of het welzijn van je gezin of anderen?* Wie hoger dan

10 scoort, krijgt de raad naar een SA-vergadering te komen. Leden moeten 12 stappen doorlopen, een sponsor – een soort buddy – helpt hen daarbij. De eerste stap is het uitspreken van je onvermogen. 'Ik geef toe dat ik machteloos sta tegenover lust – dat mijn leven stuurloos is geworden.'

Overgave is een vereiste. Een lezing uit hoofdstuk vijf hamert er nog eens op: 'Het is nodig bereid te zijn om tot het uiterste te gaan.' 'Onthoud dat we te maken hebben met de seksuele begeerte ... een sluwe, in verwarring brengende en machtige vijand. Zonder hulp kunnen wij niet tegen hem op.'

God en de Hogere Macht zijn alomtegenwoordig op SA-vergaderingen. Zo luiden enkele van de twaalf te nemen stappen: *'Wij zijn gaan geloven dat een Macht groter dan wijzelf ons weer geestelijk gezond kan maken', 'Wij hebben het besluit genomen onze wil en ons leven toe te vertrouwen aan de hoede van God, zoals wij persoonlijk Hem opvatten.'* De toon waarop uit het Big Book wordt voorgelezen, benadert die van een prekende priester. Ook de Blijde Boodschap ontbreekt niet: 'Er vindt genezing en heling plaats, ware eenwording eerst met mijzelf, dan met anderen en met de Bron van mijn leven.' De nederigheid van de aanwezigen lijkt zo uit de katholieke kerk overgewaaid.

Hoe meer God aan bod komt, hoe zenuwachtiger Daves been op en neer gaat. Die Hogere Macht had hem behoorlijk afgeschrikt de eerste vergadering. 'Het leek hier wel een sekte, ik had er niets mee. Maar ik ben erin gegroeid. Ik kende tenslotte al wel een hogere macht, sterker dan de mens: mijn verslaving. Als zo'n negatieve hogere macht bestaat, dan wellicht ook een positieve.'

'Het is niet religieus, maar spiritueel', zegt Dirk. 'Je mag God invullen zoals je zelf wilt. Maak er een werkbaar begrip van. Meditatie en mindfulness werken ook met de positieve effecten van gebed. Bij ons moet je daar niet meer achter zoeken.' Op vergaderingen zitten atheïsten, katholieken, joden en moslims samen. Over wat zij zich voorstellen bij die Hogere Macht praten ze niet. 'We vermijden onderwerpen die tot onenigheid kunnen leiden.'

KAMELEON

Geen vergadering gaat voorbij zonder dankbaarheidsronde. Er is erkentelijkheid

voor de sponsors, voor het begrip van een partner. En omdat het is gaan regenen. Lente, zomer, het zijn lastige periodes voor seksverslaafden. De rokken worden korter, de benen bloter.

Joachim beklaagt zich erover dat hij niet meer naar het strand kan. Of het zwembad. 'Te onveilig.' Dave: 'Ik moet wel. Mijn kinderen vragen erom. Het zijn lastige uren in het water.' Tegelijk benadrukken ze dat het probleem niet in de korte rokjes schuilt, maar in hun eigen geest.

Ze kijken vreemd op wanneer Ben zegt dat hij daar geen moeite mee heeft. 'Ah nee, daar dragen ze geen nylons.' Het is zijn fetisj. De hogere kaderbediende ging obsessief op zoek naar plaatjes van vrouwenvoeten en -benen in elastisch polyamide. 's Nachts op zijn smartphone, stiekem onder de lakens naast zijn slapende vrouw. Tijdens de werkuren op de kantoorcomputer. 'Twee minuutjes, dacht ik. En hop, we waren drie uur verder. Ik kwam vaak pas om tien, elf uur thuis. Overwerken was mijn excuus. Ik zag mijn

vrouw en kinderen amper, had geen hobby's meer. Ik heb eens berekend hoeveel uur ik aan mijn obsessie heb verloren. Ik kwam uit op meer dan 700 volle dagen.'

In een vlaag van zinsverbijstering dacht hij eens zijn eigen museum te beginnen: Bens benencollectie. De hoofden van de vrouwen deden er niet toe. Laat staan de persoonlijkheden. Dat delen de mannen met elkaar: ze objectiveren vrouwen. 'Als een kameleon die uithaalt met zijn tong, reiken wij naar onze lustobjecten', vertelt Dirk.

'Niet elke zedendelinquent is een seksverslaafde,' vult hij zichzelf aan, 'maar seksverslaving dreigt wel een zedendelinquent van je te maken.' De mannen aan tafel zien er nochtans alles behalve roofdieren uit. Dirk: 'Vergis je niet. Ik heb mijn zus seksueel misbruikt, mijn vriendin verkracht, ik heb me geëxhibitioneerd, keek naar porno met minderjarigen en stond op het punt om tot actie over te gaan met zo'n jong meisje.'

Dave zucht. 'Ik ben hetero. Ik had nooit

kunnen denken dat ik het met mannen zou doen. Maar mijn verslaving bracht me naar gay sauna's. Het is goedkoop, je gaat ernaartoe en voor 17 euro heb je de hele dag seks. Ik heb het onveilig gedaan, ook dat had ik nooit van mezelf verwacht. Ik heb een soa opgelopen, maar goddank niets blijvends.' Hij ging naar prostituees en massagesalons die een happy ending aanbieden. Waarom weet hij niet. 'Ik had thuis meer dan genoeg, mijn vrouw heeft nooit neen gezegd.'

Soms kwamen ze tot een orgasme, soms niet. Bevredigend noemen de mannen hun vroegere seksleven allerminst. 'Omdat ik zo bezeten was van lust, kon ik niet langer seks hebben', vertelt Ben. 'Wanneer mijn vrouw wou vrijen, duwde ik haar weg. Te intiem. Dat was met liefde, dat kon ik niet meer. We gingen in therapie, maar nog vertelde ik haar niet wat er aan de hand was. Drie jaar geleden heeft ze me betrappt. Dat was voor mij de dag van de verlossing.'

Wat bij al de mannen terugkomt: in de verslaving werden ze geplaagd door een laag



zelfbeeld, schuldgevoel en schaamte. Ze walgden van zichzelf maar wilden toch meteen opnieuw beginnen.

LEVENSLANG

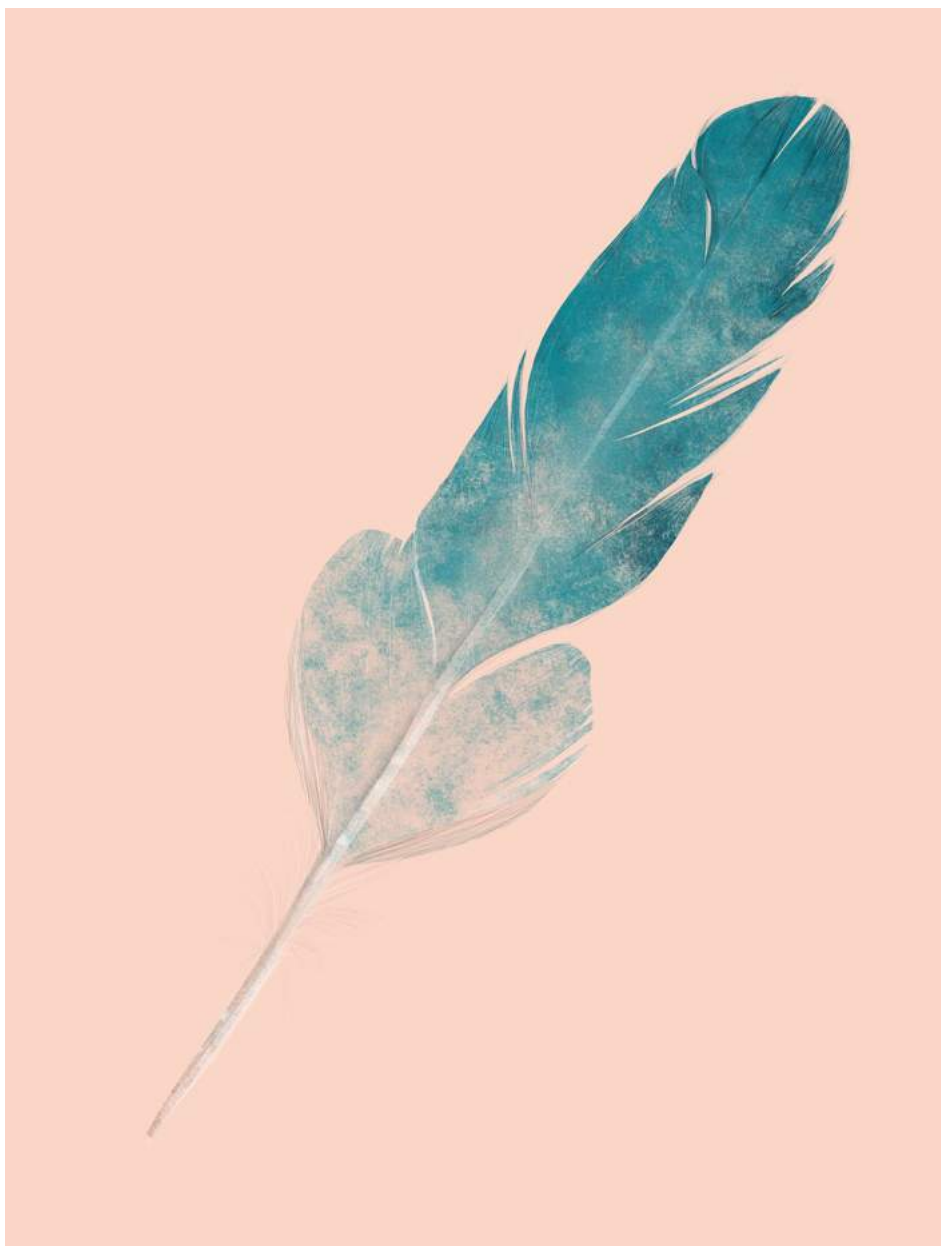
Voor ik een vergadering mocht bijwonen, polste Dirk of ik de ernst wel inzag van een seksverslaving. 'Deze ziekte is even dodelijk als alcoholisme.' Het leek een schromelijke overdrijving, tot hij begon op te sommen wat hij de voorbije twee jaar om zich heen had zien gebeuren: hiv-besmettingen, vier zelfdodingen en lotgenoten in de beklagdenbank van de rechtszaal. 'Seksverslaafden die geen gepaste hulp krijgen, komen uiteindelijk in één van de drie G's terecht: de gevangenis, het graf of het gekkenhuis.'

Dirk zegt als gevolg van zijn verslaving de laatste twintig jaar vijftien keer van job te zijn veranderd. Hij maakte 35.000 euro schulden. Zijn zelfbeeld was gekraakt. 'Ik ben niet genezen, ik kan hervallen als ik deze nieuwe levensstijl loslaat. Wij hebben een levenslang behandelprogramma nodig. Zoals de diabetici die suiker moeten vermijden, moeten wij lustprikkelers vermijden.' Typerend aan seksverslaving is dat het escaleert, daar is Dirk van overtuigd. 'Net als bij de alcoholverslaafde: één glas is te veel en duizend glazen zijn niet genoeg.'

Het klinkt heel streng en normerend, 'geen seks buiten het huwelijk'. Wie single is of ongehuwd samenwoont en toch seks heeft, kan zich bij de SA niet nuchter noemen. Dirk: 'Ik heb dat kader van het huwelijk nodig. Hiervoor wipte ik van de ene relatie naar de andere. Mijn relaties waren verlengde onenightstands. Sinds ik getrouwd ben, is het minder vrijblijvend: alleen al door de administratieve rompslomp die het verbreken van een huwelijkscontract meebrengt. Het is een rem op mijn vluchtgedrag.'

Joachim is ongehuwd. Dat betekent dus geheelonthouding. Een hoge prijs die je betaalt, toch? 'Mensen denken dat je ontploft als je geen seks hebt. Maar ik ontplofte net als ik wel seks had. Misschien is dat celibaat net gemakzucht. Nu is alles duidelijk. Herstel is er pas als je seks weer op een gezonde manier in je leven kan brengen. Er komt een tijd dat ik weer moet beginnen te daten, maar daar ben ik nog niet klaar voor.'

De vorige keer dat Joachim in de pers



'Seksverslaafden die geen gepaste hulp krijgen, komen uiteindelijk in één van de drie G's terecht: de gevangenis, het graf of het gekkenhuis'

verscheen, was het omdat hij gearresteerd werd. Hij was al bij de SA, maar hervallen. 'Nadat ik mezelf had wijsgemaakt dat artificieel naakt geen echte porno is.' Hij is veroordeeld voor aanranding van diverse vrouwen. 'Ik deed het op mijn werk. Het was crazy. Typisch voor een seksverslaving: als je lust, vergeet je al je verantwoordelijkheden.' Hij had er zich nog uit kunnen praten. Zijn baas geloofde de vrouw niet die een klacht had ingediend. 'Maar ik heb beslist om niet meer te

ontkennen. Dat extra leed kon ik haar niet aandoen. En wat zou het mij opleveren? Ik zou alleen maar nog dieper in mijn verslaving zakken.'

Net als Dave heeft hij jarenlang geloofd dat er geen probleem was. 'Ook al keek ik porno tot 4 uur 's nachts en zette ik 's ochtends mijn wekker een uur vroeger om te kunnen masturberen. Ik had dat nodig om aan de dag te kunnen beginnen. En om de slaap te kunnen vatten. Ik hing rond in metrostations, om te gluren en me tijdens de spits tegen vrouwenlijven aan te schuren. Altijd was ik op jacht.'

ZEVEN ORGASMES

De mannen willen nog een misverstand de wereld uit helpen. 'Seksverslaving heeft niets van doen met een hoog libido. Ik moest zelfs viagra nemen om mijn lust te beleven', bekent Dirk. 'Tot 7 pillen per dag.' 'Seks is voor ons louter een copingsmechanisme, een zieke manier om met onze emoties om te gaan.'

Om te begrijpen wat een seksverslaving is, kunnen we niet terecht in de DSM-5. Hét standaardwerk voor de classificatie van psychische stoornissen vermeldt seksverslaving niet. Onvoldoende wetenschappelijk bewijs, klinkt het. Wellicht was de angst om een perversie te medicaliseren en daardoor mensen te deculpabiliseren doorslaggevend. Want wat zouden de gevolgen zijn voor justitie? Zouden zedendelinquenten nog aansprakelijk kunnen worden gesteld voor hun daden als ze de diagnose hyperseksualiteit hebben en dus officieel ziek zijn?

De Wereldgezondheidsorganisatie is het niet met de DSM eens en zal hoogstwaarschijnlijk binnenkort hyperseksualiteit opnemen in de ICD-11 (International Classification of Diseases).

'Het gevolg van al die onenigheid is dat hyperseksualiteit ondergediagnosticeerd blijft', zegt forensisch psychiater prof. dr. Kris Goethals (UZ Antwerpen). 'De stoornis wordt niet au sérieux genomen en het voorkomen ervan wordt onderschat, aangezien ze officieel niet bestaat.'

'Seksverslaving, hyperseksualiteit, seksuele compulsiviteit... Onder clinici bestaat geen eensgezindheid over een gepaste terminologie of over behandel mogelijkheden. Past het onder de

noemer verslaving of is het een compulsieve stoornis? – die vergen een andere aanpak.'

Professor Enzlin is niet te verleiden tot een antwoord op de ja-nee-vraag: bestaat een seksverslaving? 'Het is heel moeilijk om te bepalen wat te veel seks is. Men heeft geprobeerd dat te kwalificeren aan de hand van een *total sexual outlet* en stelde daarbij zeven orgasmes per week als bovengrens voor. Nogal onzinnig, zo'n norm. Eerlijk: ik heb geen idee en geen wetenschappelijke evidentie om te bepalen wat een seksverslaving is. Intussen zie ik die mensen wel in mijn klinische praktijk. Ze hebben hun gedrag niet meer onder controle: ze willen stoppen, hebben al van alles geprobeerd, maar het lukt hen niet. Zelf of hun partner lijden eronder, het kan een effect hebben op hun sociaal en beroepsleven.'

'Ik keek porno tot 4 uur 's nachts en 's ochtends zette ik mijn wekker een uur vroeger om te kunnen masturberen'

De erkenning van seksverslaving is volgens Dirk cruciaal om tot een gepaste therapie te komen. 'De meeste leden hebben van hun psychiater of seksuoloog de raad gekregen om te blijven masturberen en naar prostituees te gaan. Want daar is niets mis mee, zeggen ze. Ze moeten alleen af van het schuldgevoel en de schaamte. Dat is hetzelfde als tegen een alcoholist zeggen: drink nog maar wat meer, je moet leren drinken zonder schaamte.'

VEILIG

De mannen staan recht, hand in hand. Er volgen een handshake en een kreet, het ritueel van een sportteam voor de wedstrijd. Alleen klinkt de mantra anders: *'Keep coming back, it works if you work it and work it 'cause you're worth it.'*

Het is voor het eerst dat ik de stem van

Elias luid en duidelijk hoor. Hij is bijzonder introvert. 'Mijn verslaving deed me nog meer in mezelf keren. Het genootschap helpt me om me minder alleen te voelen. Onze verslaving bindt ons. We hebben hetzelfde probleem. En hier is het veilig: je staat hier niet terecht, hier ben je geen pervers, geen viespeuk, maar iemand met een ziekte. Dat helpt me om rust te vinden in mijn hoofd.'

Allemaal beamen ze: een verslaving isoleert je, je verbergt ze voor de buitenwereld. 'Hier stopt het liegen tegen anderen, het bedriegen van jezelf. Je voelt dat de rest je meteen doorziet.'

Elias is nuchter sinds 2009. Hij heeft een nieuw leven gekregen, met de structuur en financiële zekerheid die hij vroeger miste. Nog elke dag belt hij op hetzelfde uur naar zijn 'check-in partner'. Ze overlopen dan de verleidingen en overwinningen van de afgelopen dag.

Joachim is 5 jaar nuchter. Hij mag zijn beroep niet langer uitoefenen, maar heeft een nieuwe carrière kunnen opbouwen. Hij vindt er voldoening in.

Dave is nuchter sinds september 2017. Hij is blij met de vrienden die hij heeft. Samen gaan ze bowlen, zwemmen en wandelen. De SA vindt hij heel streng, hij dacht al meermaals aan stoppen. Sinds kort heeft hij weer een smartphone, ter zelfbescherming zijn heel wat sites geblokkeerd. Hij wil graag terug naar de sauna, zijn sponsor raadt het hem af.

Ben, nuchter sinds 23 november 2017, zegt momenteel een vrij normaal seksleven te hebben. 'Het is niet langer gebaseerd op lustobjecten. Ik heb geleerd wat intimiteit is. Ik functioneer niet langer als een robot.'

Dirk is nuchter sinds 21 augustus 2009. Zeven jaar als single. Anderhalf jaar geleden trouwde hij. Hij is (tijdelijk) gestopt met seks binnen zijn huwelijk omdat hij voelde dat hij zijn echtgenote ook als lustobject begon te zien. 'Het lukt me niet om de liefde te bedrijven.' Toch beschouwt hij het als een groot geschenk om zijn leven als nuchtere persoon te mogen delen met een ander die alles van zijn verleden weet.

Meer informatie op: info@sexaholicsanonymous.be, www.sexaholicsanonymous.be of 0488/293348

Om privacyredenen zijn de gebruikte namen fictief.