

HERM KISJES & MATTHIJS KRUK

LUST

ALS

LAST

WANNEER WORDT  
SEKS VERSLAVEND?

LUCHT

*“Je weet nooit wat genoeg is,  
tenzij je weet wat meer dan genoeg is.”*

**- WILLIAM BLAKE**

# INHOUD

Voorwoord	8		
Inleiding	15		
<b>Deel I</b>	<i>Lust als last: wat is het probleem?</i>	29	
	1. Het fascinerende fenomeen 'seksverslaving'	30	
	2. Verschillende visies op seksverslaving	37	
	3. Vormen van seksverslaving	65	
<b>Deel II</b>	<i>Waarom kan lust een last worden?</i>	73	
	4. Wanneer wordt veel seks een probleem?	74	
	5. Schaamte en de impact van geheimen	102	
	6. Conflicterende waarden	119	
<b>Deel III</b>	<i>Wat zijn de oorzaken?</i>	131	
	7. Feiten en fictie over het ontstaan van een seksverslaving	132	
	8. Wat zeggen de cijfers?	144	
<b>Deel IV</b>	<i>Wat is de invloed van cultuur en maatschappij?</i>	171	
	9. Seks en macht: de symbiose	172	
	10. Seks en drugs: de vrije ruimte	190	
	11. Seks en technologie: de porno-industrie	215	
	12. Seks en digitalisering: de wereld van onlinedating	233	
<b>Deel V</b>	<i>Wat kun je eraan doen?</i>	253	
	13. Verandering: wat als je last hebt van lust?	254	
	14. Wat is de last van partners?	290	
	Beschouwing: wanneer is lust geen last meer?	314	
	Interviews	334	
	Dankwoord	387	
	Noten	392	

# VOORWOORD

**I**n ons werk zien wij veel mensen die vastlopen in seks. Het merendeel mannen, soms ook vrouwen. Individuen die een drempel over moeten om met ons te praten, die het moeilijk vinden om in hun eentje hun gedrag te veranderen. Vooral doordat het onderwerp 'seks' beladen is – en het mede daardoor vaak gevoelens van schaamte en schuld oproept als je je daarin verliest. Terwijl we werkten aan *Lust als last* werd het ons steeds duidelijker dat we vooral voor hen schrijven. En voor hen die deze drempel nog over moeten. Die in hun achterhoofd misschien wel weten dat ze meer met seks bezig zijn dan misschien goed voor hen is, maar het te spannend vinden om daar iets mee te doen of het überhaupt te erkennen. Om deze drempel te verlagen, dus om het stigma van de woordcombinatie 'seks' en 'verslaving' wat te verzachten, wilden we dit fenomeen niet alleen op afstand vanuit de literatuur beschrijven, maar ook de praktijk onderzoeken. We besloten daarom om een twintigtal oud-cliënten te benaderen en als dat mogelijk was ook hun partner. Daarmee hopen we een scherper beeld te schetsen van de mannen en vrouwen die een leven zijn in gegleden waarin seks een steeds dominantere rol heeft ingenomen, en zo meer inzicht te geven in de thema's die specifiek horen bij een seksverslaving. Onze grootste drijfveer om dit boek te schrijven, is het creëren van openheid over een onderwerp dat mensen spannend vinden en waar (dus) niet gemakkelijk over gesproken wordt. Dat geldt niet alleen voor diegenen die zichzelf in seks verliezen

en zich ervoor schamen, maar ook voor de mensen die dat niet goed snappen en het misschien veroordelen.

Vanuit een breder perspectief zien we dit boek als de neerslag van een praktijkgericht onderzoek naar de huidige maatschappelijk gedeelde beleving van seks. Wanneer wordt seks schadelijk? Wat is de impact van seks op ons dagelijks handelen? Wat zijn de gevolgen van je seksuele handelingen voor anderen? Wat doe je als seks je leven meer beheerst dan je zou willen?

## Voor wie is dit boek?

Dit boek is in de eerste plaats voor mensen die weleens twijfelen of ze seks zo'n grote rol willen laten spelen in hun leven of niet. Die nieuwsgierig zijn en hun eigen verhouding met seksualiteit willen onderzoeken. Die zichzelf afvragen of ze in hun beleving van seks eigenlijk wel normaal zijn, of dat het misschien neigt naar een obsessie.

Met dit boek willen we ze helpen met dit zelfonderzoek. Maar we hopen ook door meerdere perspectieven op 'het hebben van veel seks' aan te bieden, dat ze met een andere, zachtere, mildere en genuanceerde blik naar hun eigen seksuele gedrag kunnen gaan kijken. We hopen dat je op onderzoek gaat wanneer je je in je leven eenzaam voelt, spanningen hebt, geheimen hebt voor je partner en seks hierin een rol speelt.

Of wanneer dat geldt voor je partner. Want hoe je het ook wendt of keert, juist binnen een relatie kan seks een heet hangijzer zijn. Misschien heb je andere seksuele wensen of behoeftes dan je partner, of vertrouw je hem niet (meer) als je hebt ontdekt dat hij veelvuldig porno kijkt of dat zij er affaires op nahoudt.

Twee mensen beleven seks bijna nooit op precies dezelfde manier. Of hangen dezelfde waarden aan over seks. Dit boek is

daarom ook geschreven voor stellen bij wie de lust van de een, een last voor de ander is geworden. Waarom kijkt hij wel naar porno, maar niet naar mij? Waarom zoekt hij zijn vertier in sexting en webcamseks als ik hem alles geef wat hij wil? Voor de goede orde: we gebruiken in dit boek standaard de hij-vorm, waar dan vanzelfsprekend ook 'zij' gelezen kan worden. Wel is het zo dat de meeste voorbeelden die wij gebruiken in de praktijk vaak van toepassing zijn op een man. Waarom dit zo is, komt in dit boek ook nog aan de orde.

Met *Lust als last* richten we ons kortom niet alleen op mensen die vragen hebben over hun eigen lusten, maar ook op de partners van mensen die last van hun lust hebben. Die zich afvragen hoe ze ermee om moeten gaan, ertegenaan moeten kijken, zich afvragen wat ze wel of niet op zichzelf moeten betrekken. Op mensen dus die niet weten hoe ze het gedrag van hun partner moeten duiden, niet begrijpen waarom hun partner bang is om hen dichtbij te laten komen, maar in seks en dating kennelijk geen enkele grens lijken te kennen.

In de derde plaats schrijven we dit boek voor iedere professional die te maken krijgt met het fenomeen seksverslaving of alles wat daaronder zou kunnen vallen. Er is nog niet veel bekend over dit onderwerp en ondertussen lijkt het erop dat de geestelijke gezondheidszorg meer en meer aanmeldingen krijgt die samenhangen met *sex and love addiction* – de wellicht meest toepasselijke term die in Amerika gangbaar is.

Met dit boek willen we de professionals van meer kennis voorzien over deze specifieke problematiek en meer inzicht geven in de cliëntèle die hierbij hoort. Daarom hebben we ook oud-cliënten geïnterviewd, van wie we enkele verhalen hebben mogen optekenen in dit boek. Dit heeft ons ook de kans gebo-

den om veel wetenschappelijke en theoretische inzichten te koppelen aan de persoonlijke en intieme ervaringen die zij ons vertelden.

Tot slot willen we benadrukken dat wij *Lust als last* zien als een boek voor iedereen die geïnteresseerd is in de rol die seks speelt in de huidige tijd, met name in de westerse samenleving. Het kan zijn dat je door alle #MeToo-verhalen en seksuele schandalen die ons om de oren vliegen simpelweg nieuwsgierig bent geworden naar wat erachter zit.

Zit het in de psyche van de mens – of specifieker: de man – om zich wellustig te vergrijpen aan alles wat op zijn pad komt? Of is onze consumptiemaatschappij dermate geseksualiseerd geraakt dat we zijn gaan denken dat alles om seks draait? Of misschien stel je je vraag breder: hoe moeten we tegenwoordig tegen seks aankijken? In een cultuur waarbij sommige mannen nog steeds seksuele grenzen overschrijden en vrouwen nog steeds grote last kunnen ondervinden van de dubbele seksuele moraal.

Wij denken en hopen dat mensen dit boek ook lezen om zichzelf en anderen om hen heen de centrale vraag te stellen die door de tijd heen steeds een ander antwoord zal krijgen: 'Wanneer heb je een gezonde relatie met seks?'

### **Wat willen we met dit boek bereiken?**

Of je dit boek nu leest uit maatschappelijke nieuwsgierigheid, persoonlijke interesse of vanuit een professionele invalshoek – wij hopen dat het je laat stilstaan bij de keuzes die jij maakt als het gaat om seks, intimiteit en verbondenheid.

We gaan vooral in op de keuzes die mensen maken ten aanzien van seks en de mate waarin ze daarbij in verbinding zijn met zichzelf en met anderen. Dit boek heeft als doel om maximale

vrijheid voor jezelf te creëren om de keuzes te maken die bij jou passen én deze uit te voeren.

Maar soms maak je keuzes om seks te hebben die ertoe leiden dat je last ervaart. Omdat je spanningen hebt van je geheimen, omdat je je schaamt, omdat je niet de aandacht kunt geven aan wat je werkelijk belangrijk vindt, omdat je graag avontuur wilt maar ook geborgenheid, kortom: omdat seks en de rest van je leven niet op elkaar zijn afgestemd.

Misschien kom je erachter in welke gewoontes jij vastloopt op het gebied van relatie en seks. Misschien krijg je een andere kijk op hoe jij je seksualiteit wilt beleven of welke grenzen je wilt stellen of juist oprekken binnen jouw relatie of zelfs binnen de huidige maatschappij met haar bijbehorende normen en waarden.

We hopen dat *Lust als last* je helpt te herkennen wat je doet en dat je na het lezen de stap durft te zetten om aan anderen te vragen wat zij doen. Vervolgens is het aan jou om daar al dan niet naar te handelen.

We hopen dat je jezelf vragen zult stellen over hoe je je leven wilt inrichten. Wil je internetporno blijven kijken? Dat kan, maar vertel je dat dan aan je partner of niet? En zo niet, ben je er dan oké mee om dat geheim bij je te dragen? Wat gaat je dat kosten? Hoe draagt het wél vertellen bij aan het contact met je partner? Kijk je echt alleen omdat porno je genot geeft of is het om spanningen te onderdrukken? Door deze vragen te stellen maak je bewustere keuzes en ben je transparanter over waarom je dingen doet zoals je ze doet.

Als je twee uur per dag porno wilt kijken of wekelijks naar een prostituee wilt gaan, is dat niet goed of slecht, maar het heeft wel consequenties. Sta je achter die gevolgen? Durf je te kiezen, écht te kiezen?

Mensen die vastlopen in destructieve gewoontes staan over het algemeen niet stil bij de keuzes die hieraan ten grondslag liggen. Veel mensen maken niet bewust de keuze hoe ze hun relaties met anderen willen vormgeven, hoe ze verbonden willen zijn met andere mensen.

In dit leven hebben we nu eenmaal te maken met uitersten. Seksuele uitspattingen en een diepgaande intieme relatie met één partner gaan simpelweg moeilijk samen. Tenzij je er bewust voor kiest, je schaamte voorbijgaat en niet alleen stilstaat bij je eigen behoefte, maar ook bij die van een ander. Pas als je daar een keuze in maakt, is er maximale vrijheid.

Met dit boek hopen we ook wat meer het taboe af te halen van seks. Dat wil zeggen: van het taboe op véél seks. Daarom hebben we ook de titel *Lust als last* gekozen. Een van onze oud-cliënten zegt nota bene over zichzelf: 'Ik zag mezelf als zo'n vies oud mannetje in zo'n regenjasje.' En dit is ook vaak het beeld dat mensen hebben van een seksverslaafde.

Als een van ons op feestjes zegt dat-ie 'iets doet met seksverslaving' draaien direct alle ogen zijn kant op. Maar nog voordat ze vragen beginnen af te vuren, kunnen velen het niet nalaten om opmerkingen te maken als: 'Dat zijn zeker van die mannen die een paar keer per dag lopen te rukken' of iets dergelijks.

Veel met seks bezig zijn, en al helemaal als het porno betreft, lijkt veel mensen nog steeds een viezige smaak te geven. Alsof het iets grauws heeft, iets groezeligs. Iets triests, iets om af te keuren. Juist in dit stigmatiserende schuilt een groot probleem.

Want één ding is zeker: bijna iedereen die last ervaart van zijn lusten, heeft gevoelens die raken aan schaamte of schuld.

Niet voor niets vinden allerlei seksuele handelingen plaats in afgesloten ruimtes, met de gordijnen keurig dicht. En we

praten er niet over. Omdat het zo intiem is, voelt dat ongemakkelijk, en we schamen ons voor de reacties van anderen. Wat niet onlogisch is, als we er al bij voorbaat op zo'n veroordelende manier over praten. En door er niet over te praten doen we aannames, en houden we het fenomeen seksverslaving bizar genoeg juist in stand.

Met *Lust als last* willen we daarom een open gesprek starten over onze behoefte aan seks, en wanneer dit uit de hand loopt. Wanneer lust een last wordt. We hopen dat het je aanzet om jezelf en anderen vragen te gaan stellen, in plaats van zaken in te vullen en te veroordelen. Wanneer wordt jouw beleving van seksualiteit ongezond? En als je je schaamt, waarvoor dan eigenlijk? Waarom doe je dingen niet, of juist wel maar dan alleen in het geheim?

En groter gedacht: hoe moeten we als maatschappij aankijken tegen seks? Is het eigenlijk wel zo erg dat er zoveel seks in omloop is? En hoe kijken we tegen mensen aan die zichzelf verliezen in seks?

Deze vragen vormen het uitgangspunt van dit boek. We willen de scheidslijn onderzoeken tussen lust en last. Kan seks verslavend zijn en zo ja, hoe werkt dit dan? En wat zijn de stappen die je kunt zetten om uit deze problematische situatie te komen? Als individu, als partner of als professional.

# INLEIDING

**V**eel mensen zijn nog steeds stellig van mening dat alle fatsoenlijke relaties monogaam moeten zijn. Ze houden vast aan het krachtige ideaal om “respectabel” te zijn. Zo ben je ervan overtuigd dat een getrouwde moeder van twee die werkt als inkoopmanager van een farmaceutisch bedrijf niet regelmatig seksclubs bezoekt, dat een belastingspecialist tijdens een belangrijke vergadering met cliënten geen fetisjkleding onder zijn pak draagt en dat een hooggeplaatst politicus geen groot deel van zijn tijd doorbrengt met porno kijken – als dat zou uitkomen, zou het een enorm schandaal kunnen veroorzaken. Veel van wat heel normale aspecten van de menselijke seksualiteit lijken, vallen nog steeds buiten onze goedbedoelde, maar strenge en normatieve regels.<sup>1</sup>

Dit citaat komt uit het boek *Seks* dat The School of Life schreef over het taboe en de schaamte die tegenwoordig nog steeds om seks heen hangen. Hoewel iedereen wel weet dat seks net zo'n belangrijk onderdeel van het leven is als eten, slapen en appen, spreekt men nog steeds met de nodige schroom over wat er zich binnen de slaapkamermuren afspeelt. Mensen hebben over het algemeen niet de neiging om elkaar te vertellen hoe vaak ze masturberen, van welke pornofilmpjes ze heet worden en welke fantasieën ze het liefst zouden verwezenlijken – en met wie.

Dit zal ongetwijfeld komen door het feit dat het merendeel van de seksuele handelingen zich afspeelt achter gesloten deuren. In de publieke ruimte zit zo goed als iedereen vastgeklonken aan de smartphone, achter de ramen kun je mensen ongege- neerd voedsel naar binnen zien harken en in de trein zakt nog weleens het hoofd weg van mensen die zich er niet voor scha- men in het openbaar weg te doezelen. Maar als het om seksue- le gewoontes gaat, hebben mensen weinig vergelijkingsmateri- aal. Met het blote oog zie je niet aan anderen wat de norm is en of jij daar wel of niet aan voldoet.

Dus blijft het vaak gissen of jij wel normaal bent als je elke dag masturbeert of één keer per week drie uur achter elkaar porno kijkt. En juist omdat het vergelijkingsmateriaal ontbreekt, maken mensen zich zorgen dat ze er niet meer bij horen als de waarheid over hen aan het licht komt. Mensen zijn in de eerste plaats toch vooral sociale dieren die bang zijn dat anderen ze niet meer moeten als die weten wat er allemaal achter de dich- te gordijnen gebeurt.

### **De impact van taboes**

Zoals het eerdergenoemde citaat aangeeft, leven we in een maat- schappij die er op seksueel vlak nogal wat mores op nahoudt. Volgens de auteurs hebben de huidige taboes hun wortels in de achttiende- en negentiende-eeuwse romantiek, die seks interpreteert als de ultieme uiting van liefde. Dit houdt ook in dat seksuele activiteit die niet gekoppeld kan worden aan ge- negenheid als afkeurenswaardig beschouwd wordt. Een strikte eenheid van liefde en seks dus. Maar doe je hier niet zowel liefde als seks mee tekort? Liefde zonder seks kan immers uitstekend bestaan, en seks zonder liefde natuurlijk net zo goed. Een taboe betekent letterlijk iets wat wordt beschouwd als ongepast om te doen of om over te praten. In de praktijk leidt

dit er vaak toe dat we zelf op onderzoek uitgaan als ergens een taboe op rust. Als ouders het te moeilijk vinden om het met hun kinderen over seks te hebben, gaan die kinderen dus zelf op zoek naar seks. Vroeger op de verborgen plekken in huis, tegenwoordig op het internet, de filters omzeilend. Want ken- nelijk is seks iets geheims, en iets wat verborgen moet blijven fascineert.

Zo blijft seks door de eeuwen heen een heet onderwerp. En dit is nog steeds zo, ondanks het feit dat onze samenleving meer open en inclusief is dan ooit. Zo is het opvallend te noemen dat toen mensen hoorden dat wij dit boek aan het schrijven waren, iedereen vrijwel zonder uitzondering reageerde met: 'Daar wil ik wel meer van weten! Want dat is in opkomst, hè? Wanneer heb je dat nou, ben je dan écht alleen maar met seks bezig?' Terwijl: seks is iets wat ons juist allemaal aangaat. Het speelt continu een rol in hoe we met elkaar omgaan. En vooral hoe we met elkaar *willen* omgaan. In 2017 groeide de hashtag #Me- Too bijvoorbeeld binnen enkele dagen uit tot een beweging die tot op de dag van vandaag taboes doorbreekt en drempels ver- laagt. Het maakte seksuele grenzen bespreekbaar en zette de verhouding tussen vrouwen en mannen blijvend op scherp. In hetzelfde jaar ging het filmpje van Vindicat-studente Milou Deelen (21) over slutshaming\* viral, en twee jaar later was er veel ophef over de *Nashville-verklaring*.\*\* Dit soort tendensen maakt de vraag relevant hoe we binnen onze cultuur en maat-

---

\* Slutshaming is een Engelse term die verwijst naar het bestempelen van een meisje of vrouw als slet of hoer omwille van haar seksuele gedrag of wat als zodanig wordt ervaren.

\*\* De auteurs van de *Nashville-verklaring* vinden dat er een te losse moraal bestaat met betrekking tot thema's als homoseksualiteit, genderneutrali- teit en polyamorie.



schappij eigenlijk tegen seks aankijken. En zo heeft ook seksverslaving een plaats in dit debat: hebben mannen die zich schuldig maken aan #MeToo een probleem met seks? Betitelen we een man eerder als seksverslaafd dan een vrouw? Moeten we porno afkeuren?

### **Seksverslaving zegt iets over onze relatie met seks**

Maar de belangrijkste vraag van dit boek is: wanneer wordt seks verslavend? Dit maakt het niet alleen een boek over een taboe (seks), maar ook over een onderwerp waar een stigma op zit (verslaving). Wij zien dit boek daarom niet alleen als een zoektocht naar antwoorden op deze vraag, maar ook naar de huidige maatschappelijke ideeën rondom seks.

Want als we over seksverslaving schrijven, hebben we het per definitie ook over schaamte, persoonlijke waarden en maatschappelijke normen. Maar wie of wat bepaalt of dagelijks masturberen slecht is? Wanneer is het schadelijk of ongezond als je veel met seks bezig bent? En wat is dat eigenlijk: 'veel met seks bezig zijn'?

Wij schrijven dit boek, omdat seksverslaving vaak helemaal niet als zodanig herkend wordt. Behoeft aan seks is immers niet gek, het is zelfs natuurlijk. Een leefstijl erop nahouden waarin seks een dominante rol speelt, hoeft ook zeker niet ongezond te zijn. Sterker nog, het omgekeerde kan net zo goed waar zijn en een leven vol seks kan je vitaal en optimistisch doen voelen. Wij willen daarom zeker niet stellen dat veel seks een slechte zaak zou zijn.

Wel is het zo dat veel mensen in een kramp schieten als het over seks gaat. Het blijft toch iets wat iedereen vooral binnenskamers doet en waarbij we ons buiten die kamers nogal

snel ongemakkelijk voelen om er open over te zijn. Natuurlijk zijn er lagen in de bevolking waarbinnen seksualiteit een stuk openlijker wordt besproken en beleefd dan in andere groepen. Maar ook in die gevallen is het belangrijk om je eigen seksualiteit af te stemmen op je omgeving en je relatie(s).

Precies daarom is het raadzaam om een zeker idee te hebben van waar seks eigenlijk over gaat, voor jou. En omdat je nou eenmaal altijd anderen nodig hebt om jezelf te leren kennen, heb je ook andere perspectieven op seks nodig om jouw seksualiteit te leren kennen. Om te weten waar jouw behoefte ligt of wat juist ongezond voor je is. Want hoe weet je nou eigenlijk dat je 'gewoon een hoog libido' hebt of dat je seks gebruikt om je behoefte aan verbinding of ontspanning op te vullen? Spreken over iets waar een taboe op ligt, helpt je om beter passende keuzes te maken voor jezelf en je omgeving. Het geeft je inzicht in hoe je je verhoudt tot anderen en of je eigenlijk wel het leven leidt dat je wilt leiden. Hoe vaak horen we niet van mensen die zeggen dat ze te lang bij hun partner zijn gebleven, hun kinderen te lang hebben verwaarloosd, eerder voor zichzelf hadden willen kiezen? Als je een seksverslaving bij jezelf of iemand anders herkent, is het vaak al jaren aan de gang. Hopelijk helpt dit boek je om een scherper beeld te krijgen van je relatie met en je verhouding tot jouw seksualiteit.

### **Seks als oplossing voor eenzaamheid**

De belangrijkste behoefte van de mens is de behoefte aan verbondenheid. Iedereen wil het gevoel hebben gezien te worden, gehoord te worden. Verbondenheid met anderen geeft betekenis aan je leven, je bouwt er een identiteit mee op.

Je zou zelfs kunnen stellen dat seksuele intimiteit de ultieme vorm van verbondenheid is. Seks is bij uitstek de activiteit die

ervoor zorgt dat je je bemind voelt. Het gevoel gewild te worden door iemand die op één moment alleen maar oog heeft voor jou. In de individualistische samenleving van tegenwoordig zijn sociale en fysieke contacten een groot goed. De lockdowns in de coronatijd maakten het nog maar eens pijnlijk duidelijk: we gaan helemaal niet lekker op sociale isolatie en hebben verbondenheid met anderen letterlijk nodig. Maar ook daarvóór brachten we al meer tijd in isolatie door dan ooit, achter onze telefoon- of tv-schermen. Gemiddeld wel vier uur per dag<sup>2</sup> die we vroeger samen doorbrachten aan de keukentafel, in de kerk of in de kroeg.

Aangezien we in dit nieuwe millennium meer en meer tijd in ons eentje achter een scherm spenderen, willen we onze behoefte aan verbondenheid compenseren op een andere manier. En technologisch verwend als we zijn: liever vandaag dan morgen. Datingapps als Tinder, Happn, Grindr en GayRomeo zijn precies om deze reden in no time zo populair geworden. In het dagelijks leven is er weinig tijd en veel afstand, maar die blokkades doen er steeds minder toe. Met één druk op de knop kunnen we voldoen aan onze noodzakelijke behoefte aan verbinding, aan contact, aan gezien worden, aan seks.

### **De opkomst van pornobesitas**

Maar betekenen deze toegangsmogelijkheden ook dat we tegenwoordig meer seks hebben? Of is onze behoefte aan seks groter? De cijfers erop naslaand blijkt dat eerste in ieder geval niet het geval te zijn.<sup>3</sup> De jeugd schijnt zelfs preutser te zijn geworden dan in het pre-internetijdperk,<sup>4</sup> zeker in vergelijking met de jaren zeventig, toen het *bon ton* was om er open over te zijn dat je met meerdere partners seks had.

Wat onze behoefte aan seks betreft: het is moeilijk vast te stel-

len of die is toegenomen. We kunnen wél waarnemen dat seks veel meer aanwezig is om ons heen dan in voorgaande tijden. Los van de enorme hoeveelheid advertenties, series en films waarin ons seksuele beelden worden voorgeschoteld of allereerste seksuele toespelingen worden gemaakt, heeft bij uitstek het internet gezorgd voor een onuitputtelijk aanbod van seks. En zoals het bekendste kapitalistische principe dicteert: aanbod genereert vraag.

Wat het internet daarom vooral heeft bewerkstelligd is een gevoel van onbegrensde mogelijkheden als het om seks gaat. Waar je vroeger naarstig op zoek moest naar bloot materiaal in een *Seventeen* bij de benzinepomp, kun je nu met één klik van je muis kiezen uit categorieën seks waar je zelfs in je fantasieën niet van durfde te dromen.

Het immense aanbod van seks is te vergelijken met de ontwikkeling van het voedingsaanbod van tegenwoordig. Nog geen twintig jaar geleden moest je een heel station afzoeken voor een worstenbroodje, nu kun je bijna niet meer om de eettentjes heen. Mensen hadden vroeger niet altijd het geld voor een tussendoortje tijdens het forenzen, ook dat is anders. Niet voor niets is er al jaren sprake van een stijgende lijn in obesitas.<sup>5</sup> Net als eten is er tegenwoordig dus zo gemakkelijk seks te krijgen dat je er, als je er gevoelig voor bent, maar moeilijk mee kunt stoppen. Je ziet het overal om je heen, het is verkrijgbaar: je moet van goeden huize komen om je er niet mee bezig te houden. Net zoals obesitas door *fast food* een vlucht heeft genomen, gebeurt dit nu ook met seks: *pornobesitas* is in opkomst.<sup>6</sup> *Fast sex* is immers gemakkelijk: je trekt een luikje open en je hebt het. Het wordt meer en meer een gewoonte zonder dat je nog stilstaat bij het waarom en de gevolgen ervan. We worden als het ware weer kleine kinderen, we kunnen onze

impulsen steeds moeilijker bedwingen en kunnen niet meer omgaan met uitstel van onze behoeftebevrediging.

### **Toename van onvrede?**

In bijna alle sectoren van de geestelijke gezondheidszorg in Nederland neemt het aantal mensen toe dat om hulp vraagt.<sup>7</sup> Is dit omdat de samenleving verandert en andere dingen van ons worden verwacht? Of omdat we in onze eigen omgeving onvoldoende hulp ervaren?

Het lijkt erop dat we steeds meer een onbevredigd gevoel ervaren over onszelf en de wereld waarin wij leven. Dat we veel dingen doen en ervaren die we eigenlijk liever niet zouden doen of ervaren. Uit het *World Happiness Report* uit 2019 werd één globale trend heel duidelijk: in 2018 ervoeren we over de hele wereld 27 procent meer negatieve gevoelens – angst, verdriet en boosheid – dan in 2010.<sup>8</sup>

We vinden dat we recht hebben op geluk. En als we pijn tegenkomen, vinden we dat onterecht en zijn we van slag. Terwijl we nog nooit zoveel vrije tijd hebben gehad, hebben we toch steeds meer nodig om ons goed te voelen. Paradoxaal genoeg doen we van alles met die vrije tijd, behalve die gebruiken waarvoor die in de kern bedoeld is: rust nemen.

Veel mensen willen tegenwoordig niets liever dan rust. We betalen er zelfs grof voor. Niet voor niets zijn yogastudio's, meditatiecentra en mindfulnessstrainingen bloeiende business. En wat te denken van al die verzuchtingen toen we thuis moesten blijven vanwege corona? Eindelijk hadden we voor even die tijd en rust waarnaar we zo koortsachtig op zoek waren geweest. Maar hoe is rust te vinden in een hectische wereld die continu aan verandering onderhevig is? Rust wordt tegenwoordig gevonden als we ons terugtrekken op onze bank in Netflix-series

of in bed met social media. Onze behoefte aan rust gaat steeds meer ten koste van de verbinding met anderen: de simpele interactie van mens tot mens. We zijn bezig met onszelf, met onze eigen behoefte om tot rust te komen. En daarbovenop nog een extra druk: we moeten het vooral leuk hebben.

Er zijn genoeg mensen onder ons die zich niet meer kunnen losmaken uit deze vicieuze cirkel. Om het leuk te hebben moet je de hort op, moet het spannend of vermakelijk zijn en daarvoor is een *quick fix* noodzakelijk. Er is tegenwoordig zo weinig tijd. Het moet *nu* gebeuren.

Juist omdat het *nú* moet gebeuren zijn we hard bezig dit op te vullen met allerlei activiteiten die ons juist onrust geven. Het event dat je beslist niet mag missen, het feestje waar je niet kunt zijn zonder alcohol of drugs, de relatie die moet spetteren van zowel romantiek als liefde, de carrière die in een steile lijn omhoog moet gaan.

Als het maar even tegenzit, vluchten we weg naar een andere realiteit door obsessief te appen, van alles te kopen op internet, nachtenlang te gamen, aan de lopende band te daten, stelselmatig vreemd te gaan of veelvuldig porno te kijken. Of – en misschien wel de meest gangbare want weinig afkeurenswaardige manier – we verliezen onszelf in werk. We leven niet, we worden geleefd. We willen wanhopig contact met anderen, maar dit contact vervliegt in datingapps en vluchtige seks.

### **De belangrijke rol van schaamte**

In onze praktijken zien wij steeds meer mensen die aan de buitenkant iets anders laten zien dan dat zij aan de binnenkant ervaren. Internet en social media werken dit in de hand. Je ziet daar bijna altijd alleen de buitenkant van anderen. Vervolgens vergelijken mensen die buitenkant niet met hun eigen buiten-

kant, maar met hun eigen *binnenkant*. Dit leidt tot een leeg en ellendig gevoel van eenzaamheid en tekortkoming: het zijn alle anderen die het wel voor elkaar hebben. En vooral jij moet kennelijk beter kunnen.

Om dat afgesneden gevoel tegen te gaan, reiken bedrijven je gelukkig een handige en zelfs leuke manier aan: door porno of snelle seks kun je even ontsnappen en daar nog even een goed gevoel aan overhouden ook. Mogelijk gemaakt door datzelfde internet.

Op zichzelf is hier niets mis mee. Seksuele behoeftes zijn immers van alle plaatsen en tijden. Waar het hellend vlak ontstaat, is wanneer de behoefte zo groot wordt dat je vervulling ervan niet meer kunt uitstellen. Met als gevolg dat je er veelvuldig in verliest. Als dit langdurig gebeurt, heeft dat gevolgen op allerlei gebieden: je baan, je partner, je gezondheid, je financiële huishouding. Op de langere termijn kunnen zelfs lichamelijke en/of psychische functies verstoord raken, iets waarop we later in dit boek zullen terugkomen.

Het kan natuurlijk zijn dat een swingersleven\* jou past of dat je open kunt zijn naar je partner over het kijken van porno, al dan niet in combinatie met drugs. Over het algemeen werkt dit alleen bij mensen die er eerlijk over zijn en hun leven er als het ware op inrichten en die de mogelijke gevolgen voor lief nemen. Seksueel gedrag wordt echter vaak een probleem als je niet open en eerlijk wilt of durft te zijn tegenover jezelf en/of anderen. Je kiest er dan namelijk voor om een geheim met je mee te dragen. En de thermometer die dan uitslaat, is die van de schaamte.

---

\* Partnerruil, het open zijn over het hebben van seks met anderen dan je partner.

Want bij een geheim komt schaamte kijken, en bij schaamte ervaar je een bepaalde angst. Je wilt niet dat anderen zien wie jij werkelijk bent. Je wilt het beeld dat je hoopt dat anderen van jou hebben, in stand houden. Als je geheim uit zou komen, kan dat beeld onderuitgehaald worden.

Precies bij dit geheim ontstaan de klachten. Op praktisch niveau moet je dingen verzwijgen of verdraaien. Dit zorgt voor spanning die in eerste instantie zelfs aantrekkelijk kan zijn: jij weet iets wat niemand anders weet. Op de langere termijn gaat het je echter benauwen. Je begint je minder goed te voelen over jezelf. De spanning keert zich naar binnen.

Daarnaast ben je op een grotere schaal dan goed voor je is, bezig met wat anderen van jou vinden. Je vult voor je partner in dat je hem of haar niet wilt kwetsen met jouw geheim. Of in het begin denk je nog dat zoveel mensen elke dag een uur porno kijken. Totdat je erachter komt dat je eigenlijk niet zo wilt zijn. Dat je niet meer doet wat jij wilt, maar bezig bent het beeld te manipuleren waarvan je hoopt dat anderen van jou hebben. Dat je niet meer toekomt aan de dingen waarvan je vindt dat je ze eigenlijk moet doen. Dat je de beste versie van jezelf bent kwijtgeraakt. Zodra je ergens niet open over durft te zijn, om welke reden dan ook, ben je niet meer de beste versie van jezelf.

### **De glijdende schaal van lust naar last**

Dit boek gaat over een fenomeen dat in onze ogen in opkomst is: de steeds grotere rol die seks kan spelen in individuele levens en hoe seks in het begin vóór je werkt (lust), maar langzamerhand steeds meer tégen je gaat werken (last). In die zin gaat dit boek daarom misschien wel over jou of over jouw partner die last heeft van lust.