

SEKS THERAPIE

**Door het oog van
de seksuoloog**

**Jacqueline
de Groot**

acco

Inhoud

Voorwoord	7
------------------	---

Enkele veelvoorkomende seksuele problemen

Saxverslaving	13
Behandeling bij pornoverslaving	18
Wat is EMDR-therapie?	20
Het Vat van Zelfwaardering – theorie van Gertjan van Zessen	23
Van Euromast naar Arc de Triomphe	25
Behandeling bij erectiestoornis	30
Stoorzender	34
Behandeling bij seksueel verminderd verlangen	38
Overvraagd	41
Behandeling bij verlies van seksuele intimiteit tussen twee vrouwen	46
Seks of dood	49
Behandeling bij angst tijdens seks na hartinfarct	55
Pompen of verzuipen	59
Behandeling bij voortijdige zaadlozing	63
Sterilisatie en babygeluk	66
Behandeling bij anorgasmie bij de man	70
Liever faken dan preken	74
Behandeling bij anorgasmie bij de vrouw	80

Fysieke-pijngerelateerde seksuele problemen

Een ei hoort erbij	87
Behandeling bij vulvodynie	93
De vaginistische verlossing	97
Behandeling bij vaginisme	100
Au, niet zo hard	105
Behandeling van seksueel trauma	110

Relationele en identiteitsproblemen	
Het fijne barretje in Amsterdam	117
Behandeling bij verwarring rond seksuele identiteit en seksuele voorkeuren	122
Narcissen in de vijver	126
Behandeling bij misbruik in een narcistische relatie	131
Swingersdrama	134
Behandeling bij verliefdheid in een swingersrelatie	138
Zo groot maar veel te klein	141
Behandeling bij afwijzing over de grootte van het geslachtsdeel	146
Ik zie, ik zie, wat jij ziet	150
Behandeling bij overspel en wantrouwen	155
 Specifieke fantasieën, fetisjen en parafiele interessegebieden	
Kabouterpikkieploep	161
Behandeling bij verstoorde seksuele fantasie	166
Big beautiful woman	169
Behandeling bij een fetisj voor 'big beautiful women' (BBW)	174
Volwassen baby	177
Behandeling bij 'adult baby diaper lover'	182
Chemseks	185
Behandeling bij het terugvinden van seksuele opwindning na chemseksverleden	190
 Literatuur	194
Aanbevolen websites en hulporganisaties	195
Dankwoord	198

Voorwoord

Als psycholoog, seksuoloog NVVS, supervisor NVVS, EMDR-therapeut en relatietherapeut heb ik het mooiste vak dat er is. Seks raakt aan alles: aan verbinding, verlangen, kwetsbaarheid, kracht, pijn en plezier. Iedere dag opnieuw is mijn werk een belevenis.

In de afgelopen jaren heb ik in diverse praktijken mogen werken. Natuurlijk heb ik veel geleerd van opleidingen en collega's, maar het meest heb ik geleerd van mijn cliënten. Het blijft bijzonder hoeveel vertrouwen mensen tonen door zich open te stellen over het meest intieme deel van hun leven.

Sommige cliënten beginnen hun verhaal met de woorden: 'Wat ik je ga vertellen is heel gek.' Maar eerlijk gezegd vind ik zelden iets écht vreemd. Het moet behoorlijk extreem zijn wil ik oprecht verbaasd zijn. Achter elk verhaal schuilt een mens met verlangens, angsten en een behoefte aan contact.

Voordat ik psycholoog werd, was ik klassiek zangeres. Wat dat met seksualiteit te maken heeft? Alles, eigenlijk. Zingen vraagt om overgave, kwetsbaarheid, concentratie en ontspanning. Zodra prestatiedruk het overneemt, verdwijnt de

puurheid, blokkeert de ademhaling, en met name het plezier. Net als bij seks. In beide gevallen gaat het om aandacht, plezier, afstemming, vertrouwen en durven los te laten.

In mijn behandelingen probeer ik zo goed mogelijk aan te sluiten bij wat iemand nodig heeft. Natuurlijk zijn er technieken en methoden die vaak behulpzaam zijn, maar geen enkele aanpak werkt bij iedereen hetzelfde.

In mijn spreekkamer wordt gehuild, getwijfeld, gelachen en gezocht. Soms leidt therapie tot hernieuwde intimiteit. Soms tot het openleggen van verschillen. En soms tot het besluit om een relatie te beëindigen. Ook dat kan waardevol zijn, mits het gebeurt met begrip en respect.

De verhalen in dit boek zijn niet een-op-een overgenomen uit de praktijk. Ze zijn weliswaar geïnspireerd op de praktijk, maar veelvoorkomende problemen zijn samengevoegd en deels gefictionaliseerd. Hoewel niemand zich daadwerkelijk in de verhalen zal kunnen herkennen, zijn veel situaties universeel en daardoor invoelbaar voor velen.

Ik gun mensen dat praten over seks makkelijker wordt. Minder ongemakkelijk, minder eenzaam. In mijn spreekkamer is dat mogelijk, maar hoe mooi zou het zijn als het op meer plekken kon en seks een minder beladen onderwerp zou worden.

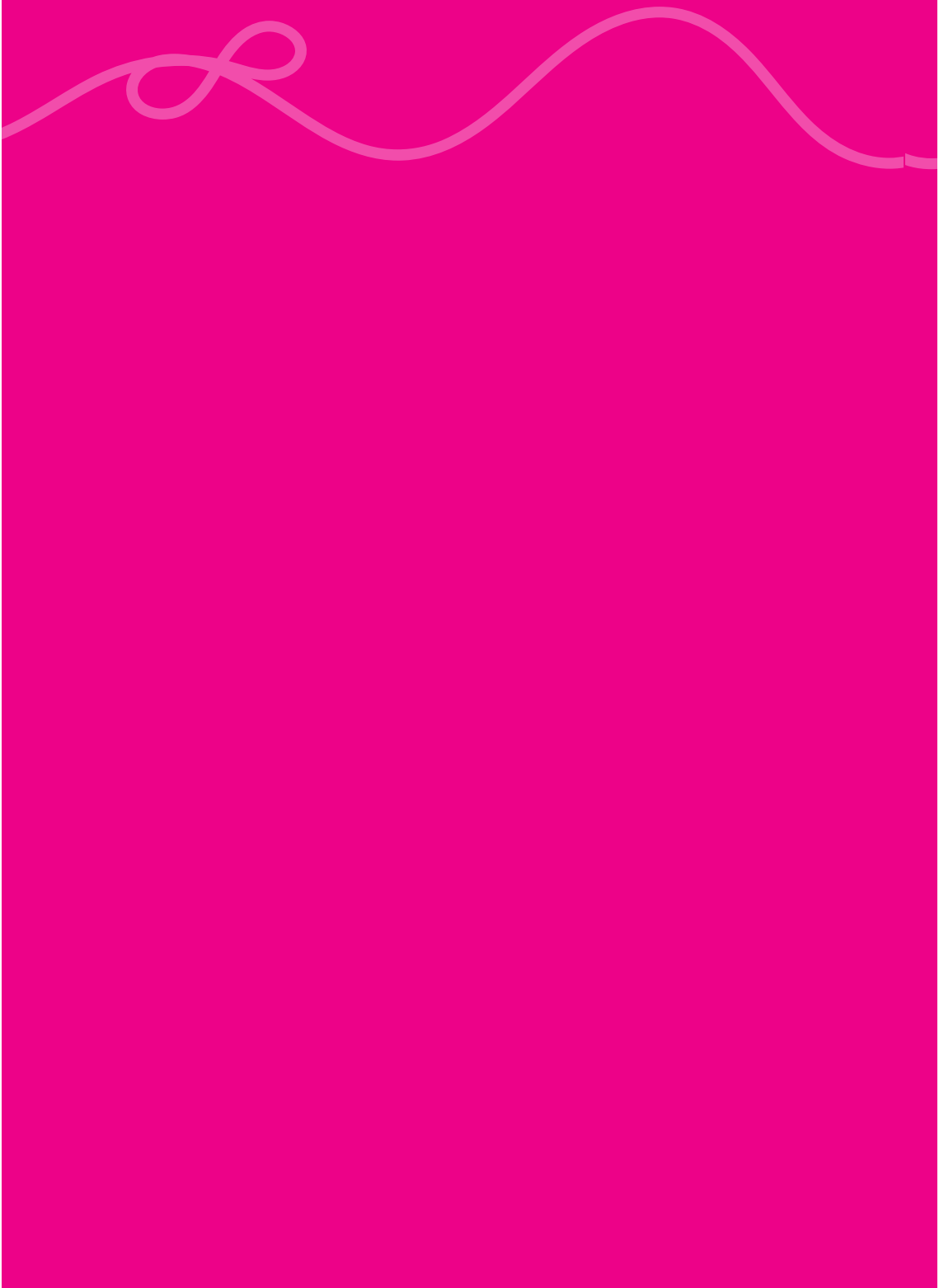
Ik ben dankbaar voor het vertrouwen dat ik van cliënten krijg. Hun pijn, humor, twijfel en veerkracht inspireren me elke dag.

Hoe dit boek te lezen

Dit boek bevat twintig verhalen waarin telkens een seksuologisch probleem centraal staat.

In alle hoofdstukken volg ik steeds hetzelfde concept: eerst het verhaal, daarna de betreffende behandeling. Bij het eerste verhaal vind je een uitgebreidere toelichting op twee methoden die in veel therapieën terugkeren: EMDR en het Vat van Zelfwaardering.

Je kunt het boek van begin tot eind lezen, maar het is net zo goed mogelijk om te starten bij een thema dat jou op dat moment aanspreekt.



ENKELE VEELVOOR- KOMENDE SEKSUELE PROBLEMEN



Saxverslaving

Het was maandagochtend en mijn eerste cliënt van de dag was Thijs. Ik vond het fijn om juist met hem de week te starten, want Thijs was een aardige man van 42 jaar oud. Hij bezocht mij omdat hij de afgelopen jaren te veel porno had gekeken.

‘Help me in godsnaam van deze verslaving af’, riep hij uit. Soms keek hij uren op een dag en in het weekend, als zijn vriendin Lucia er niet was, liep het helemaal de spuigaten uit.

De laatste maanden merkte hij dat zijn werk en zijn sociale leven onder het veelvuldig pornokijken begonnen te lijden. 's Avonds, als Lucia naar bed toe was, bleef hij langer op dan strikt genomen goed voor hem was en keek hij naar porno. Tegen Lucia zei hij dan dat hij nog even ging gamen in zijn mancave. Het was de ultieme ontspanning om, na een dag hard werken, een momentje voor zichzelf te creëren. Nou ja, momentje... voor hij met zijn ogen had geknipperd, was het vier uur later. De mancave was eigenlijk een omgebouwde garage met leren gamestoel en een minikoelkast, waar hij tussen de gereedschapskist en de versleten skischoenen verdween in zijn eigen kleine wereld. Gekleed in een soepele joggingbroek, met een speciaal biertje erbij, bleef hij daar tot in de late uurtjes naar porno kijken.

‘Bij wat voor filmpjes kom je na al die uren kijken dan uit?’ vroeg ik voorzichtig. Hij aarzelde en biechtte vol schaamte op dat hij naar behoorlijk agressieve porno keek. ‘Een vrouw die gekleineerd, vernederd en mishandeld wordt door een groep mannen’, zei hij. ‘Gangbangfilmpjes, waarbij het voornamelijk gaat om macht, zonder aandacht voor de gevoelens van de vrouw.’ Hij had geen idee waarom juist deze filmpjes hem het ultieme gevoel van opwinding gaven.

‘Verlang je er ook naar om het in werkelijkheid uit te voeren?’ vroeg ik. ‘Nee, zeker niet’, zei hij. ‘Ik mag Lucia weleens op haar billen slaan, maar daar blijft het bij.’

Hij vertelde dat Lucia hem pas geleden had betrapt. Dat was ook de reden dat hij eindelijk hulp had gezocht. Ze had ingelogd op zijn computer en hij was een map vergeten af te sluiten. ‘Hoe liep dat af?’ vroeg ik. ‘Dramatisch!’ zei Thijs. “Zeg me nooit meer dat je lekker zit te gamen in je mancave”, had ze geschreeuwd. “Jezus Thijs, waarom sluit je je mappen met die gore, sadistische, vrouwenonvriendelijke, agressieve filmpjes niet beter af? Zo nu en dan een softpornofilmje, alla, maar dit, godsamme... laat je helpen, man”.

Ik legde hem uit dat zijn verslaving in feite niets met seks te maken heeft. De meeste mensen die overmatig porno kijken, gebruiken het om iets anders niet te hoeven voelen en hebben meestal een laag zelfbeeld. Net zoals mensen met een eetprobleem gaan eten. Hij gaf toe zich enorm onzeker te voelen en last te hebben van trauma's uit zijn jeugd. Ouders die altijd ruziemaakten, tegen elkaar schreeuwden en waarbij de borden door de kamer vlogen. Dikwijls ont-

aardde een kleine irritatie in een enorme scène, waarbij hij met zijn broertje en zusjes angstig zat te wachten tot de oorlog tussen hun ouders weer even voorbij was. Ze waren nooit geïnteresseerd in hun kinderen en lieten hen meestal aan hun lot over.

Hij zat tegenover me met gebogen hoofd. De tranen liepen langs zijn neus en over zijn wangen.

‘Wat een verantwoordelijkheid heb jij gehad, Thijs. Veel te veel voor een kind om dit alles mee te maken en te moeten dragen.’

Hij knikte. Vader was een paar jaar geleden vrij plotseling overleden. Een drama en een opluchting tegelijk.

Lucia begreep hem goed en was er altijd voor hem als hij zich rot voelde. Daarom vond hij het des te erger haar zo gekwetst te hebben. De seks met haar was ook fijn, hoewel het niet heel spannend of experimenteel was, maar dat compenseerde hij wel door porno te kijken. Omdat Thijs zo vaak keek, duurde het steeds langer voor hij opgewonden werd. Hij zocht daardoor naar extremere en agressievere filmpjes.

Mijn bevriende en onlangs overleden collega, Gertjan van Zessen, die meer dan duizend mensen met een pornoverslaving had behandeld, bedacht voor mensen met een seksverslaving een behandelmodel: het Vat van Zelfwaardering. Als je jezelf als een vat voorstelt met een beetje vloeistof erin, staat de vloeistof als symbool voor het vertrouwen in jezelf.

Het lege deel van het vat staat voor het gebrek aan zelfvertrouwen. Door het uitvoeren van positieve taakjes kun je het lege deel gaan vullen. Denk aan lekker koken, sporten, de hond aaien, vrijwilligerswerk doen. Je zelfwaardering groeit als je dit consistent volhoudt.

Thijs zei: 'Ik vind het een beetje ongeloofwaardig dat door kleine taakjes, zoals mijn sokken op een bolletje doen, of de hond aaien, mijn behoefte aan porno kijken verdwijnt.'

Ik knikte en zei: 'Het gaat erom dat het door het bewust oefenen van deze kleine momenten van voldoening, mogelijk is zelfwaardering te activeren.'

Hij dacht even na, haalde zijn schouders op en zei: 'Laat ik het gewoon maar doen. Ik moet toch ergens beginnen.'

De jeugdtrauma's die nog altijd veel spanning gaven als hij erover sprak, behandelden we met EMDR. Binnen een korte periode maakten we de weg vrij om verder te kunnen werken aan een gezonder zelfbeeld. Bij EMDR richtte ik de behandeling op het 'bewijsmateriaal' voor het negatieve zelfbeeld. Het doel hiervan was om dit bewijsmateriaal te ontcrachten door de emotionele lading van bepaalde herinneringen te 'desensitiseren'. Het was zwaar voor hem om de plaatjes uit zijn herinnering van zijn ruziemakende ouders, die de hele boel bij elkaar schreeuwden, weer voor zich te zien. Na de EMDR-behandeling voelde hij dat de traumatische herinneringen geen spanning meer gaven. Het waren plaatjes geworden waar hij emotioneel gezien geen deel meer van uitmaakte.

Ik zag Thijs en Lucia kort daarna in een gezamenlijke sessie. Het ging goed met hen. Lucia werkte ook mee aan het Vat van Zelfwaardering. Het kostte Thijs geen moeite de porno te laten voor wat die was en samen hadden ze alle verzamelde filmpjes weggegooid. Het waren er nogal wat. De seksuele relatie was weer fijn en af en toe deden ze iets wat spannend was. Niet in de richting van de door hem bekeken filmpjes, maar wel wat kinky spelletjes die voor beiden prettig waren. Thijs was druk bezig met het uitvoeren van taken die hem een goed gevoel gaven. Hij deed alle klussen in huis die al jaren waren blijven liggen.

Toen er nog maar weinig te klussen overbleef, alles een flinke lik verf had gekregen en de gaten in de muur gedicht waren, besloot hij zijn muzikale gaven te ontwikkelen. Hij nam saxofoonles en maakte volop muziek in zijn mancave, die helaas niet geluids dicht bleek. Hij had beslist talent voor de saxofoon, maar zijn spel klonk nog niet als dat van Candy Dulfer. Het eindeloze getoeter op zijn sax riep bij Lucia soms wat irritatie op, maar als ze dacht aan wat zich daarvoor allemaal in de mancave had afgespeeld, veranderde haar ergernis in geduld en liefde voor de doordringende, ietwat snerpende tonen die Thijs voortbracht.

Lucia kwam dikwijls even luisteren als Thijs vals en schor, maar met heel zijn hart *Body and Soul* uit zijn sax perste:

*My heart is sad and lonely
For you I sigh, for you dear only
Why haven't you seen it
I'm all for you, body and soul*



Behandeling bij porno-verslaving

Pornoverslaving is een gedragsverslaving waarbij iemand dwangmatig porno kijkt, ook als dit relaties, werk of welzijn schaadt. Het beloningssysteem in de hersenen went snel, waardoor steeds extremere beelden nodig zijn voor hetzelfde effect. Vaak is het geen puur seksueel probleem, maar een manier om pijn, stress of een laag zelfbeeld te dempen. Onverwerkte trauma's vergroten de kans op problematisch gebruik.

Bij Thijs werken we aan het verwerken van zijn traumatische ervaringen en het versterken van zijn zelfbeeld.

Doel van de behandeling

Effectieve behandeling richt zich daarom op het reduceren of stoppen van het porno kijken én het versterken van zelfvertrouwen, het verwerken van onderliggende pijn en het opbouwen van gezonde alternatieven.

Mogelijke interventies

1. Psycho-educatie – verslaving en zelfbeeld

- Uitleg: pornogebruik gaat zelden over seks alleen; het is vaak een manier om pijn en leegte te dempen.
- Vergelijking met eetproblemen: seks als 'kruiwagen' voor onverwerkte emoties.

- Introductie *Vat van Zelfwaardering* (model van Gertjan van Zessen).
- Lijst met kleine dagelijkse acties die voldoening geven en zelfwaardering versterken.
- Saxofoon spelen, koken, sporten, vrijwilligerswerk doen, opruimen.

2. EMDR – verwerken jeugdtrauma's

In het geval van Thijs: casusconceptualisatie/probleemanalyse maken over de meest beschadigende gebeurtenissen in zijn jeugd.

Doel: emotionele lading van de traumatische beelden desensitiseren waardoor ruimte gemaakt kan worden om aan een gezond zelfbeeld te werken.

- Thijs ziet de ruzies van zijn schreeuwende ouders voor zich waarbij het servies door de kamer vliegt dat hem nog steeds een gevoel van onveiligheid bezorgt.
- Thijs heeft de verantwoordelijkheden als kind voor broer en zusjes en ziet zichzelf op ouderavond van broer zitten en voelt zich daarbij schuldig.
- Vader sterft op een schokkende manier; dat bezorgt hem nog steeds een machteloos gevoel.

Thijs kan na de EMDR-behandeling over zijn jeugd praten zonder lichamelijke stress, waardoor ruimte ontstaat voor herstel.

3. Gedragsverandering

- Alle bewaarde porno verwijderen.
- Volledige abstinentie hoeft niet. Porno kijken kan af en toe best maar geniet er dan ook van.
- Herkennen van triggers (vermoeidheid, eenzaamheid, stress) en gezonde alternatieven inzetten.

4. Partnerbetrokkenheid

- Gezamenlijke sessies voor vertrouwen en verbinding en bespreken van seksuele relatie.
- Partner helpt mee met vullen van het Vat van Zelfwaardering.
- Waardering voor inzet en geduld van beide kanten.

Wat is EMDR-therapie?

EMDR staat voor *eye movement desensitization and reprocessing* (vertaling: desensitisatie en herverwerking door oogbewegingen). Dit is een bewezen effectieve therapievorm voor mensen die last blijven hebben van traumatische of andere ingrijpende gebeurtenissen. Denk daarbij aan seksueel misbruik, fysiek geweld, een ongeluk, pesterijen, verlies van een dierbare of andere akelige gebeurtenissen.

Hoe werkt EMDR?

Bij EMDR wordt de herinnering aan de nare gebeurtenis actief opgehaald, terwijl de cliënt tegelijkertijd wordt afgeleid met meerdere taken die het werkgeheugen belasten, vaak

door het met de ogen volgen van de hand van de therapeut of het volgen van bewegende lichtjes van een lichtbalk, tikjes met de handen (tactiele stimulatie), geheugentaken als spellen, tellen, klappen, ritmische bewegingen met voeten en nog veel meer. Hierdoor wordt de herinnering minder levendig en verliest ze de emotionele lading. Het brein kan de herinnering aan de gebeurtenis vervolgens op een meer neutrale manier opslaan.

Wat gebeurt er tijdens een sessie?

- **Uitleg en voorbereiding.** De therapeut legt uit hoe EMDR werkt en onderzoekt welke herinneringen worden behandeld.
- **Oproepen van de herinnering.** De cliënt denkt aan het meest beladen moment van de gebeurtenis, inclusief beelden, gedachten en gevoelens.
- **Diverse afleidende stimuli worden aangeboden.** Terwijl de cliënt zich op het meest nare herinneringsbeeld van de gebeurtenis concentreert, biedt de therapeut sets van oogbewegingen en andere afleidende stimuli aan.
- **Verwerken (desensitiseren) en evalueren.** Na elke set wordt gevraagd wat er op dat moment naar boven komt.

Een herinnering die in het begin nog intense spanning oproept, wordt vaak al na enkele sets afleidende stimuli minder heftig, minder scherp en emotioneel draaglijker.

In de EMDR-behandeling wordt soms gebruik gemaakt van *flashforward*, waarmee we de ultieme angst voor toekomstige situaties behandelen.

Wanneer wordt EMDR ingezet?

- posttraumatische stressklachten (PTSS);
- depressie;
- angst- en panieklachten;
- negatief zelfbeeld of hardnekkige overtuigingen ('Ik ben waardeloos');
- persoonlijkheidsproblematiek;
- rouw, verlieservaringen;
- andere emotionele herinneringen waar men last van heeft.

Waarom is EMDR effectief?

Onderzoek laat zien dat het werkgeheugen maar een beperkte capaciteit heeft. Door het tegelijkertijd in gedachten houden van de herinnering aan een nare gebeurtenis en uitvoeren van een afleidende taak (zoals oogbewegingen, tappen, tellen, spellen, tikken etc.) neemt de emotionele intensiteit van de herinnering af. Het brein slaat de herinnering opnieuw op, maar in een minder bedreigende en emotioneel beladen vorm.

Wat ervaren cliënten?

Veel cliënten merken dat:

- ze na een sessie minder spanning voelen bij de herinnering;
- de beelden niet meer belastend zijn of emoties oproepen;
- de gebeurtenis minder overheersend wordt in hun dagelijks leven.

Vaak zijn er meerdere sessies nodig, maar EMDR-therapie staat bekend als een relatief kortdurende en effectieve behandelmethode.

Het Vat van Zelfwaardering – theorie van Gertjan van Zessen

Het **Vat van Zelfwaardering** is een psychologisch model dat door Gertjan van Zessen is ontwikkeld om hardnekkig of problematisch gedrag beter te begrijpen én te veranderen. In dit model wordt zelfwaardering voorgesteld als een vat dat deels gevuld en deels leeg is.

- **Het volle stuk van het vat** staat voor alles wat een positief gevoel over jezelf voedt zoals zelfvertrouwen, tevredenheid, veilige hechting en positieve levenservaringen. Hoe voller het vat, hoe meer eigenwaarde iemand heeft en hoe minder ruimte er is voor negatieve gevoelens of innerlijke leegte.
- **Het lege stuk** symboliseert innerlijke leegte, zelfafwijzing, onveilige hechting en negatieve of beschadigende ervaringen. Bij een groot leeg stuk ontbreekt het vaak aan zelfwaardering, en kan er sprake zijn van somberheid of zelfhaat.

Volgens Van Zessen beïnvloeden het symbolische ‘volle’ en het ‘lege’ stuk van het vat ook de seksuele beleving. Bij een overwegend gevuld vat is seks meestal verbonden met

plezier en verbondenheid. Bij een leeg vat kan seks juist gekoppeld raken aan gevoelens van leegte, machteloosheid of somberheid. Zo kan bijvoorbeeld pornogebruik ontstaan als een manier om tijdelijk negatieve emoties te verzachten. Het brein leert dan een link leggen tussen leegte en porno kijken, waardoor het lege gevoel uiteindelijk alleen toeneemt. Stress kan dit proces versterken, waardoor de drang om te kijken toeneemt.

Het doel van het model is helder: **het vat vullen** oftewel de zelfwaardering versterken. Van Zessen beschreef hiervoor praktische stappen:

- **Dagelijks kleine successen benoemen.** Sta drie keer per dag bewust stil bij eenvoudige, positieve handelingen die voldoening geven, zoals de hond uitlaten, een lekkere kop koffie drinken, sporten of huishoudelijke taken afronden.
- **Negatieve patronen herkennen.** Wanneer je merkt dat je in een ongezond patroon schiet, beloon dan het moment van bewustwording met de gedachte: Goed dat ik dit zie.

Door op deze manier aandacht te geven aan zowel positieve ervaringen als het herkennen van belemmerende gewoonten, kan de zelfwaardering stap voor stap groeien. Dit leidt niet alleen tot meer zelfinzicht en introspectie, maar ook tot minder zelfafwijzing en meer innerlijke rust.