Seksverslaving: gebruik je hersens en neem je verantwoordelijkheid

De tekst hieronder is kan zomaar een ontmoedigende tekst voor seksverslaafde jongens en mannen – over hen gaat het – zijn. Ze doen al zolang hun best en falen voortdurend. Nu krijgen ze ook nog eens te horen dat ze hun verstand beter kunnen gaan gebruiken en verantwoordelijkheid kunnen nemen. Het lijkt zo een variant op een strenge preek: ‘Belijd je zonden tegenover God en bekeer je tot Hem!’ En die preken helpen ook al jarenlang niet voldoende.

Lees deze tekst daarom goed. Hier worden geen eisen gesteld. De lat wordt niet te hoog gelegd. Hier wordt een nuchter perspectief geboden. Ga het maar uitproberen. Het woord ‘moeten’ staat nog vaak genoeg in de tekst, maar ik bedoel dat niet zo eisend. Denk vooral zelf na. Wat wil je met je verslaving? Waarvoor kies jij? Van mij hoef je je niets aan te trekken, maar overweeg wat hieronder staat.

Ik besef ook dat ‘je verstand gebruiken’ ook maar een beperkte invalshoek is. Een verslaafde kan een bom van gevoelens zijn die telkens ontploft. Het verstand heeft dan het nakijken. Je zult maar een trauma in je leven hebben opgelopen. (Advies: zoek dáárvoor hulp.) Maar de meeste verslaafden hebben dat helemaal niet! Die kunnen echt hun hersens wel wat beter gebruiken.

Eén doelgroep noem ik even apart. Ik besef ook dat ADHD-ers het niet makkelijk hebben in het beheersen van hun impulsen. Juist daarom moeten zij nog meer dan andere mensen oefenen in vroeg genoeg leren remmen en bijsturen van gedachten en gevoelens met hun verstand. Ook daar kunnen anderen bij helpen.

Rationele overwegingen bij seksverslaving

Een meisje van wie de vader seksverslaafd was, zei: ‘Mijn vader denkt met het verkeerde lichaamsdeel’. Dat is een scherpe analyse. Bij seksverslaafden is het geslachtsorgaan het leidende lichaamsdeel geworden in plaats van de hersens. Een verslaafde moet zijn verstand gaan gebruiken!

Zijn goede gedachten dan helpend? Ja, mits je ze vroeg genoeg overweegt. Rationele overwegingen – hoe denk je over je seksuele gedrag, wat zijn je plannen, wat heb je beloofd – kunnen je VOORAF sterk maken. Als je je bed uitkomt, kun je nadenken over wat je de komende dag zult doen of niet zult doen. Voordat je de badkamer instapt kun je nadenken over wat je daar wel of niet gaat doen. Voordat je thuiskomt op je studentenkamer, waar je alleen zult zijn, kun je bedenken hoe je je tijd daar gaat invullen. Dat is belangrijk! Als je, zonder vooraf erover na te denken, je impulsief of uit gewoonte op de helling begeeft van de seksverslaving helpen rationele overwegingen niet meer. Als de hormonen door je lichaam stromen, kunnen rationele overwegingen je op dat moment niets meer schelen. Dan wordt je geslachtsorgaan de baas. Gebruik je verstand dus vroeg genoeg om te VOORKOMEN dat je de verkeerde richting uitgaat.

Rationele overwegingen kunnen je helpen je te beheersen op seksueel gebied. Als je bij je verslaving bovendien worstelt met emotionele pijn, moet je ook daaraan in je denken aandacht schenken. Als je je depressief voelt en je weet dat dan de verleiding groot is om met seks bezig te zijn, denk daar dan goed over na. Kun je op dat moment ook andere dingen doen tegen je depri-gevoel? Verberg je niet te snel achter je emotionele pijn. ‘Ik voel me ellendig dus mag ik van mezelf seks hebben…’ voor je het weet wordt dat dan weer een makkelijke zelfrechtvaardiging. ‘Ik kan er niets aan doen dat ik mezelf bevredig, want ik ben zo eenzaam...’. je kunt echt van te voren bedenken: ‘Als ik me weer eens down voel, ga ik niet rommelen met seks, maar dan bel ik mijn zus op voor een praatje.’

#### Slachtoffer – dader

Bij de rationele overwegingen hoort ook het nadenken over verantwoordelijkheid. Wie daar helder over denkt, kan ook beter die verantwoordelijkheid op zich nemen.

* Let op je taalgebruik. ‘Ik heb er last van’, ‘de laatste tijd gaat het goed’, ‘ik hoop dat het niet weer gebeurt’, is allemaal verhullend taalgebruik. ‘Het’ gebeurt niet. Jij zelf kiest ervoor om bepaalde dingen niet of wel te doen. ‘Ik heb het gisteren gedaan en daarmee ben ik achteraf wel/niet blij’ laat verantwoordelijkheid horen.
* Seksverslaving is geen ziekte, het is aangeleerd gedrag. Daarvan kun je op morele gronden zeggen wat je ervan vindt. Op grond daarvan kun je er al dan niet mee breken. Dit klinkt makkelijker dan het is, maar het besef van de eigen verantwoordelijkheid is de eerste stap in de goede richting.
* ‘Ik heb er last van’, neemt eigen verantwoordelijkheid weg. Bovendien plaats je jezelf in de slachtofferrol. ‘Ik heb last van diefstal’, betekent dat je regelmatig bestolen wordt. Je bent slachtoffer. Ik heb last van pornoverslaving ligt op het niveau van ‘ik steel regelmatig’, ‘ik kijk naar verkeerde beelden’. Je bent dus geen slachtoffer maar dader. Daders zijn niet zielig. Ze zitten niet klem, zoals slachtoffers. Ze zijn verantwoordelijk voor hun eigen keuzes.
* Zelfs de termen ‘lotgenotencontact’ of ‘lotgenotengroep’ zijn misleidend. Als seksverslaafden met elkaar praten zijn het geen lotgenoten maar dadergenoten. Slachtoffers van seksuele intimidatie zijn lotgenoten. Mensen die getroffen zijn door een ziekte zijn lotgenoten. Seksverslaafden niet.
* Je hoeft als dader dus niet bang te zijn voor morgen. ‘Help, als het morgen maar niet weer gebeurt!’ Waarom zo bang? Daar ben je toch zelf bij? De bliksem kan morgen inslaan. Die kun je niet tegenhouden. Niemand zal je echter dwingen om te masturberen. Alleen jijzelf kunt daar voor kiezen.
* Dader zijn is geen leuk gevoel maar toch veel meer bevrijdend dan slachtoffer zijn. Een dader heeft zelf de verantwoordelijkheid voor de dingen die gebeuren. Het ligt binnen zijn bereik om er iets aan te doen. Een slachtoffer kan veel moeilijker dingen recht zetten.
* ‘Ik doe dat niet zelf’, ‘de duivel sleept me naar die plek’, zijn ook slachtofferuitdrukkingen. De duivel maakt gebruik van seksuele gevoelens, zeker. Maar jij zelf kiest ervoor om naar de duivel te luisteren. Je kunt hem ook biddend in Jezus’ Naam op de vlucht jagen.
* Over bidden gesproken: iemand die ziek is, kan terecht bidden: ‘Bevrijd mij van mijn ziekte!’ Iemand die verslaafd is aan seks, is niet eerlijk als hij bidt om bevrijding. Dan presenteert hij zich weer als slachtoffer in plaats van dader. En God mag het probleem dan oplossen. Een seksverslaafde kan beter bidden: ‘Schenk mij moed om te breken met mijn verslaving.’
* Zelfs als je slachtoffer bent van een nare gebeurtenis of ziekte in je leven en emotionele pijn ervaart, mag je niet in de slachtofferrol blijven steken. Je zult toch verantwoordelijkheid moeten nemen om je EIGEN leven te leiden en EIGEN goede keuzes te maken. Anders blijven degenen die jou iets hebben aangedaan (je als jongetje tot seksuele spelletjes gedwongen hebben of iets dergelijks) de baas over je. Dat wil je toch niet? Je wilt toch evenmin je verdriet over bijvoorbeeld gemis aan ouderlijke steun levenslang afreageren in seks? Dat je ooit gepest bent, mag er toch niet blijvend toe leiden dat je troost in seks zoekt? Je wilt toch op een volwassen manier leren omgaan met pijn uit je jeugd?

#### Zelfbedrog

Als je nadenkt over jezelf en hoe verslaafd je bent, wees dan ook eerlijk.

* Als je gaat praten over je seksverslaving, bedenk dan dat iedere verslaafde zich mooier voordoet dan hij is. Dat is een kenmerk van alle verslaving. Je verslaving doorbreken maakt het nodig om elk toneelspel waarin je jezelf spaart, stop te zetten. Zelfbedrog houdt de verslaving in stand. Het bagatelliseren of goedpraten doe je niet alleen tegenover jezelf, maar ook tegenover anderen (je partner!) en tegenover God.
* Waaruit blijkt het zelfbedrog?
	+ Uit het taalgebruik (zie boven)
	+ Door wel te biechten, maar zich als slachtoffer te presenteren. Eigenlijk kan iemand er niets aan doen dat hij seksverslaafd is (zie boven)
	+ Door jezelf voor te houden dat wat je doet wel meevalt. ‘Zo erg is het niet want anderen doen vreemdere dingen.’ ‘Zo erg is het niet, want ik voel er niet zoveel prikkels bij. Masturbatie is voor mij hetzelfde als het snuiten van mijn neus.’ ‘Zo erg is het niet want ik kan er elk moment mee stoppen.’ ‘Zo erg is het niet, want mijn relatie is gewoon goed!’ ‘Zo erg is het niet, want er is niets paradijselijker dan het zien van blote mensen.’
* Een illustratie van zelfbedrog is ook de mededeling die elke verslaafde aan de pastor of hulpverlener doet dat ‘het’ de laatste maanden of weken eigenlijk wel goed gaat. Dat is soms wensdenken, soms liegen, soms een halve waarheid. Bijvoorbeeld: met de masturbatie gaat het wellicht sinds enige tijd iets beter. Verzwegen wordt echter dat het met de pornoverslaving helemaal niet beter gaat. Uiteraard mag een verslaafde echte vooruitgang aangrijpen om mee te delen dat het goed gaat. Hij moet dan wel registreren in de agenda op welke dagen het goed of fout gaat. Verreweg de meeste mensen danken hun goede geweten aan hun slechte geheugen. Gemaakte aantekeningen houden dat geheugen eerlijk.
* Van biechtende alcoholisten is bekend dat je de hoeveelheid alcohol die ze zeggen te drinken met de helft moet optellen om in de buurt van de waarheid te komen. Wellicht gaat dat ook op voor seksverslaafden, zeker de nette verslaafden, als ze vertellen hoe vaak ze naar porno kijken, masturberen of overspel plegen. Zij willen altijd toch nog zo gunstig mogelijk overkomen op partner, pastor of hulpverlener en vooral zichzelf.
* Je kunt jezelf ook bedriegen door alleen te kijken naar het geringe aantal keren dat je fouten maakt op seksueel gebied. Laat het waar zijn dat je slechts één keer per drie maanden ontspoort met porno/masturbatie of slechts één keer per half jaar dit of dat doet. Verslaving zit niet in het aantal momenten dat je verkeerd handelt. Verslaving zit in de klaarblijkelijk onvermijdelijke terugval en moet je daarom serieus nemen, ook al is de reine periode telkens behoorlijk lang. Iemand die één keer per jaar het niet kan nalaten zich te laten gaan op seksueel gebied, richt misschien niet zoveel schade aan (ook dat kan nog, denk aan incest of overspel). Het niet kunnen nalaten van de ene keer is echter een veeg teken.
* Een bijzondere vorm van zelfbedrog is het erop na houden van een dubbele moraal. Dat is geen kenmerk van losbollen (die zeggen gewoon dat ze rommelen met seks) maar van verslaafde nette, vrome mensen. Een dubbele moraal vind je slechts binnen orthodoxe kringen (Farizeeërs!). Binnen hun context wordt een heilig leven verlangd. Daar staan ze ook achter. Dat is ook hun eigen boodschap als ze actief zijn in de christelijke gemeente. Zelf krijgen ze hun eigen verslaving echter niet onder de knie. Dat geeft schuldgevoel. Dat voedt weer de verslaving. Dat maakt hun visie op reine seksualiteit ook fanatieker. Ze gaan op de andere kant van de wip zitten in hun presentatie naar anderen, om voor zichzelf evenwicht te zoeken. Ze ergeren zich écht aan de te blote jurken in de kerk of in het eigen gezin. Ze houden degelijke bijbelstudies over seksualiteit en waarschuwen anderen geméénd tegen seksuele ontsporingen. Ze lijden aan het venus-madonna complex: ze kijken naar hoeren (venus) en preken maagdelijke reinheid (madonna, de maagd Maria). Dit complex komt voor bij sommige moslims (de man kijkt naar porno en zijn vrouw moet gesluierd over straat gaan). Helaas zijn er ook Amerikaanse onderzoeken die stellen dat veel voorgangers in de kerken er last van hebben. Af en toe valt er inderdaad een bekende Amerikaanse voorganger door de mand. Ook wij horen wel eens van een Nederlandse ambtsdrager die ontspoort op seksueel gebied. Zou het het topje van de ijsberg zijn?

#### Een prijs betalen

Een van de redenen waarom mensen blijven tobben met en over hun seksuele gedrag is dat ze geen prijs willen betalen. Ze willen of doen het één maar verlangen naar het andere. Toch veranderen ze hun gedrag niet, omdat wat ze verlangen blijkbaar een te hoge prijs heeft. Ook dit heeft te maken met er goed over nadenken en verantwoordelijkheid nemen.

* Veel mensen blijven hangen in depressief makende problemen omdat ze geen prijs willen betalen om eruit te komen. Ze wachten op een gratis oplossing. Die is er echter niet. Illustratie: een jongen is teleurgesteld in de relatie met zijn vriendin, want ze is zo stil en afwachtend. Hij kan de verkering verbreken. Hij doet het niet, want hij wil de prijs niet betalen dat hij dan geen vriendin meer heeft. Hij kan óók verder gaan met de relatie. Die heldere keuze maakt hij ook niet, want hij wil de prijs niet betalen dat hij misschien levenslang een stille, afwachtende vrouw zal hebben. Dat levert dus slapeloze nachten op. Veel mensen gaan op deze manier met hun problemen om en ze komen er niet uit. Ze durven geen keuze te maken die pijn doet.
* Een seksverslaafde die tobt over zijn seksverslaving is ook iemand die geen prijs wil betalen. Daardoor wordt die seksverslaving zo’n zeurderig probleem. Dat versterkt de misschien al aanwezige depressieve gevoelens.
* Welke prijs kan een seksverslaafde betalen?
	+ Hij kiest voor seks en geniet ervan. Hij mauwt niet over problemen met studeren of relaties. Hij zegt de christelijke levensstijl vaarwel en stopt met de gebeden om vergeving. Hij is blij met zijn seksuele leven, alleen of met anderen. Hij zondigt met vreugde. Geen gezeur dus.
	+ Als de prijs voor zo’n vrij seksueel leven te hoog is (studie vertraagt, schuldgevoelens zijn niet leuk, hij wil God niet kwijt, z’n vriendin wil hij eerlijk in de ogen kunnen kijken; seks wordt een onbeheersbare macht) moet hij de andere keuze maken. Die kost ook iets: missen van seksuele genoegens; moeilijk doen waar niet gelovige vrienden makkelijk doen; zelfbeheersing; kiezen voor trouw. Als iemand van zijn seksverslaving afwil, maar ten diepste de prijs daarvoor niet wil betalen, komt hij er niet vanaf. Hij blijft dan tobben en terugvallen.
	+ Een prijs die een seksverslaafde kan betalen als hij van zijn verslaving afwil, is in therapie gaan. Hij stopt met pappen en nathouden en voortgaand zelfbedrog en kiest voor de stevige aanpak.
* Het betalen van de prijs is concreet als iemand na een tijd van zelfbeheersing weer in de fout dreigt te gaan. Hij kan kiezen. Hij kiest voor het seksueel genoegen en betaalt de prijs dat hij een half jaar zelfbeheersing te niet doet en daarna schuldgevoelens heeft. Daar mag hij voor kiezen, maar dan moet hij niet zielig doen na afloop. Hij kende de prijs. Hij kan ook kiezen voor voortgaande zelfbeheersing. Daar moet hij een andere prijs voor betalen: geen seksueel genoegen; misschien een avondje hardlopen om de spanning kwijt te raken. Als hij daarvoor kiest, écht kiest, gaat hij er ook voor, al vraagt het inspanning.
* Het betalen van de prijs is feitelijk niets anders dan: echt WILLEN veranderen, echt kiezen en de verantwoordelijkheid van die keuze en de consequenties ervan op je nemen. In Jozua 24 vraagt Jozua dat aan het volk. ‘Kies dan heden wie gij dienen wilt!’ Voor zichzelf zegt hij: ‘Ik en mijn huis, wij zullen de HERE dienen!’ Dat heeft de Gomarus-scholengemeenschap in Groningen ooit geïnspireerd tot het verstrekken van stickers aan de leerlingen om op hun pc te plakken: ‘Ik en mijn MUIS, wij zullen de HERE dienen!’ Wie die sticker op zijn pc plakt, zal daarvoor een prijs moeten betalen en hopelijk doet hij dat met vreugde. Anders moet je die sticker er niet opplakken. Het is van tweeën één!
* Sommige hulpverleners vragen van hun cliënten die van seksverslaving af willen, dat ze vanaf de start van de hulpverlening en minimaal voor de duur van de hulpverlening breken met hun verslavende gedrag. Dat is een begrijpelijke eis: de cliënt kan daarmee aantonen dat hij een keuze maakt en een prijs wil betalen. In therapie gaan en intussen doormodderen met seks is half-zacht en houdt het probleem in stand. Andere hulpverleners denken overigens dat het verstandiger is om de wil van de verslaafde eerst te versterken zodat hij later tot een nog meer gemotiveerde keuze komt. Juist als je te snel om het betalen van een hoge prijs vraagt, stimuleer je dat iemand negatief over zichzelf denkt en al snel erg teleurgesteld is bij een eerste falen. ‘Ik kan het toch niet goed doen!’ Dit is ook een begrijpelijk standpunt van een hulpverlener. Ook in dat laatste geval zullen cliënten echter wel moeten leren een prijs te betalen. Al is het dan niet het hele bedrag in één keer, dan moet het maar in termijnen!

#### Rationeel-emotieve therapie

De rationeel-emotieve therapie helpt bij het analyseren van ons doen, voelen en denken in relatie tot de dingen die gebeuren.

* De RET heeft ons geleerd dat een *Gebeurtenis* tot bepaalde *Gedachten* leidt en dat die tot *Gevoelens* leiden en dat die bepaald *Gedrag* voortbrengen. Dat is de volgorde. En dat is ook de volgorde bij prikkels die tot seks leiden.
* Eerst is er een seksueel prikkelende trigger (de gebeurtenis; een beeld; een situatie).
	+ die leidt dus niet rechtstreeks naar seksueel gedrag (dat zou dierlijk zijn!)
	+ die leidt dus evenmin rechtstreeks tot gevoelens (er is geen automatische koppeling tussen iets zien en iets voelen)
	+ die leidt tot bepaalde gedachten. Al gaan die gedachten maar in een fractie van een seconde voorbij, ze zijn er echt. Uiteraard zijn dat in dit geval seksuele fantasieën. En die zwepen het gevoel op.
* Vaak kan iemand aan de trigger ontkomen. Dat vraagt dan wel een keuze vooraf (daar heb je het nadenken vooraf weer!). Wie er tegen opziet om zijn studie voor een tentamen op te pakken en daarvan gestrest raakt, kan afleiding zoeken achter internet en zich blootstellen aan porno. Hij kan ook de keuze maken om gewoon aan de studie te gaan.
* Aan de seksueel prikkelende gebeurtenis kan iemand echter soms niet ontkomen. De reclamefolders met aantrekkelijke foto’s liggen gewoon op de deurmat. Je buurvrouw op school heeft gewaagde kleding aan. Dan is het zaak om goed met zo’n trigger om te gaan. Het is zinloos om iemand op zijn seksuele gedrag aan te spreken terwijl de seksuele gevoelens er nog steeds zijn. Het is evenmin effectief om iemand op zijn gevoelens aan te spreken, als zijn gedachten hem nog een bepaalde kant op sturen. Volgens de RET is het alleen zinvol om iemand aan te spreken op zijn gedachten.
* Als we dit serieus nemen, moet dus ieder die zijn seksuele gedrag wil leren beheersen, na de trigger zijn gedachtegang kritisch bekijken. Dit is het punt waarop iemand nog een keuze kan maken. ‘Wat wil ik?’ ‘Hoe denk ik hierover?’ ‘Wat heb ik vanmorgen in mijn gebed aan God gevraagd?’ Seksuele fantasieën laat iemand zelf toe. Hij kan ook andere dingen denken. En dat heeft te maken met basiskeuzes die hij maakt en de prijs die iemand wil betalen. Het zien van een blote schouder en het opstarten van de laptop hoeven dus helemaal niet tot seksgedrag te leiden, als iemand maar bereid is rustig én soms anders na te denken over de prikkel die op hem afkomt.
* Op dit punt van de gedachtenis het ook mogelijk om vanuit het geloof te denken over wat je kunt doen. Wat wil God met deze situatie? Paulus spreekt in 2 Cor. 10:4,5 over het krijgsgevangen laten maken van onze gedachten door Christus. Ook dat is echter een keuze. Stel dat iemand bidt dat Christus zijn seksuele fantasieën van dat moment gevangen neemt en intussen houdt hij ze zelf stiekem vast, dan slaat de verleiding na enige minuten weer net zo hard toe.
* Gelovige, corrigerende gedachten, kunnen opgevolgd worden door het gelovige gevoel dat God erbij is als wij onszelf proberen te beheersen en dat kan weer tot ander gedrag leiden!
* Vergeet niet: het mobiliseren van je wil op het moment dat je bloot staat aan verleiding, is niet makkelijk. Je kunt daarom beter ’s morgens vroeg in je stille tijd / stille moment, je wil mobiliseren voor de dag die komt. Dan hoef je daar slechts op terug te vallen als de nood aan de man komt.

#### De vriendin

Een verslaafde met een vriendin of vrouw is een gezegend mens. Die heeft namelijk extra kansen om z’n hersens beter te gebruiken en zijn verantwoordelijkheid te nemen. Het gaat dan om de verantwoordelijkheid jegens zichzelf. Uiteraard mag een verslaafde in dit geval óók nadenken over zijn verantwoordelijkheid tegenover zijn vriendin. In een goede relatie staat dat zelfs op nummer één. Zijn seksverslaving is namelijk (ook) schadelijk voor haar emotionele welbevinden en is een storingsfactor in de gezamenlijke relatie. Die vriendin of vrouw moet, om haar vriend te helpen, dan wel de goede rol spelen, namelijk die van de geliefde. Een vriendin / vrouw die tegenover de verslaafde een moederrol gaat vervullen (valkuil van bijna alle vrouwen) of hulpverlenersrol (valkuil in elk geval van vrouwen met een hulpverlenende studie of beroep) helpt de verslaafde vriend / man even de goede kant op maar uiteindelijk de put in, in plaats van de put uit. Er is zelfs een grote kans dat ze samen in de put belanden. Ze mag namelijk wat strenger optreden maar zonder veeleisende mopperpot te worden – dat is dus een hele kunst.

* Seksverslaafden met een vriendin (of vrouw) hoeven hun strijd voor meer zelfbeheersing niet alleen te strijden, als ze tenminste met hun partner erover spreken. Dat heeft een krachtig, positief effect.
* Een verslaafde moet weten wat het effect is op zijn vriendin /vrouw:
	+ Ze voelt zich (telkens) in haar vertrouwen geschaad, niet alleen door de seksverslaving maar ook door het geheimhouden ervan (soms lange tijd) en door het liegen erover. Ook terugval na de zoveelste loze belofte doet haar pijn.
	+ Ze krijgt negatieve gedachten over zichzelf en denkt dat ze niet mooi of aantrekkelijk genoeg is. Als ze getrouwd zijn, denkt de vrouw dat ze geen goed seksleven aan haar man aanbiedt.
	+ Ze wordt argwanend en wil haar partner controleren.
	+ Ze gaat haar eigen (gekrenkte) gevoelens verstoppen uit angst dat ze haar vriend / man er niet mee helpt.
* De vriendin doet het fout als zij
	+ de verslaafde vriend bevestigt in zijn slachtofferrol door te invoelend en te meelevend te zijn. ‘Hij heeft ook zo’n liefdeloze moeder…’ ‘Ik geloof niet dat hij zichzelf is als hij… De echte Pieter is heel anders…’ Op de korte termijn troost dit de vriend. Op de lange termijn maakt ze zijn probleem alleen maar groter en zij wordt een co-verslaafde. Zij gaat zich er steeds ellendiger bij voelen.
	+ de hulpverleenster wordt van haar vriend. Ze leest alles over seksverslaving. Ze gaat zich verdiepen in zijn moederbinding. Ze begeleidt hem helemaal. Daarmee neemt ze het risico dat hij haar niet meer nodig heeft als de problemen minder worden. (Hij zou dan zomaar de verkering kunnen uitmaken!) Ze creëert daarmee ook een ongelijke relatie (zij helpt, hij is de stakker) en dat is niet goed voor het zelfbeeld voor de vriend. Ze vergeet dat verkering of huwelijk voor iets anders bedoeld is dan voor hulpverlening.
	+ het lustobject wordt van haar vriend. Ze gaat veel seks bieden (ook voor het huwelijk) en geeft soms zelfs aan de voor haar stuitende verlangens van vriend of echtgenoot toe om hem niet te verliezen. Of ze hoopt dat hij daardoor geen behoefte heeft aan zijn verslaving. (Vergissing! Een verslaafde wil steeds meer en steeds gekkere dingen!) Een relatie mag dan vanouds een remedie genoemd worden tegen seksuele uitspattingen, maar daarmee mag een jongen nooit goedpraten dat zijn vriendin een lustobject voor hem wordt. Zij mag zich ook niet in die positie laten brengen. Daarmee wordt een (toekomstige) goede seksuele relatie (juist géén zelfbevrediging via de ander; intimiteit; liefde; trouw; gelijkheid; de ander als doel en niet als middel) geperverteerd. Een meisje moet er bovendien op bedacht zijn dat zij mogelijk niet zijn enige seksobject is, als zij haar vriend toestaat zijn seksuele gevoelens bij haar te bevredigen. Op het scherm heeft hij er al meer. En misschien had of heeft hij een andere ‘vriendin’ naast haar.
	+ het seksgedrag van haar vriend vergoelijkt door te stellen dat ze zelf ook fouten maakt of gemaakt heeft op seksueel gebied. Als haar eigen seksuele gedrag nog steeds verkeerd is, moet ze daar iets aan doen. Dat mag niet leiden tot berusting in zowel zijn als haar eigen fouten.
	+ hulpverlening voor haar vriend / man regelt. Het is prima als ze hem steunt en advies geeft, maar ze moet niet zijn verantwoordelijkheid overnemen om zélf in actie te komen.
	+ voortdurend vraagt naar het seksgedrag van haar vriend / man. Dat heeft met de te begrijpen controledrang te maken. Maar seks wordt dan een te dominant thema in de relatie. De vriend / man komt dan ook in een afgedwongen kinderlijke biechtrelatie te staan. Dat heeft hij dan wel aan zichzelf te danken, maar niet het wantrouwen maar het vertrouwen van zijn vriendin geeft hem meer gevoel van eigenwaarde. Uiteraard moet bij verslaving het thema seksualiteit op passende momenten wél eerlijk besproken worden. Een man kan het regelmatig biechten beter bij een vriend doen. Dan blijft zijn liefdesrelatie meer ontspannen. Elk stel moet een balans vinden in biechten en /of vertrouwen schenken zonder er elke keer over te praten.
* Een vriendin heeft het volgende te doen in een relatie met een seksverslaafde vriend:
	+ zijn normale, leuke vriendin zijn. Meer is niet nodig. Dan ontspant de vriend. Hij heeft hoogstwaarschijnlijk nog een moeder. Hij heeft mogelijk al een hulpverlener. Dat is prima als die vanuit hun rol opereren. Dat heeft de vriend ook echt nodig. Maar vriendin zijn is een andere rol.
	+ haar eigen grenzen bewaken. ‘Ik wil niet dat je dit van mij verlangt!’ ‘Ik wil dat je seksverslaving stopt. Wat ga je eraan doen?’
	+ vanuit haar eigen gevoel communiceren en niet via haar vriend denken. Eerlijke boosheid, gekwetstheid en dergelijke helpen hem verder. Medelijden op basis van haar onderdrukte ware gevoelens, helpen hem niet. Eventueel stelt ze hem – als daaraan toe is – voor de keuze: ‘Je verslaving de deur uit, of ik / jij de deur uit!’ Ze helpt hem daarmee de prijs van zijn keuzes te bepalen. Als gekrenkte geliefde helpt een vrouw een verslaafde meer dan als een zorgvolle moeder.
	+ werken aan een intieme, van-hart-tot-hart relatie met haar vriend. Omgaan met echte intimiteit is immers zijn kernprobleem. De van-hart-tot-hart relatie gaat vooraf aan lichamelijke intimiteit, al mag daarin in een goede relatie ook groei zijn. Hoe ver ongehuwde mensen met lichamelijke intimiteit gaan, moeten ze aan God en elkaar kunnen verantwoorden.
* Een vrouw kan ook voor zichzelf hulp zoeken om zo verstandig mogelijk om te gaan met een seksverslaafde vriend / man.