

Behandeling staat nog in de kinderschoenen

Seksverslaving is overal

Roselien Herderschee,
freelance journalist en
geneeskundestudent

Seksverslaving is niet af te doen als een modeziekte. Het is een realiteit waar artsen niet omheen kunnen. Al was het maar omdat de beroepsgroep zelf niet immuun is. 'Ik was zo vervreemd van mezelf dat ik niet meer in staat was om contact met anderen aan te gaan.'

Tobias is een 28-jarige, verzorgd uitziende jongeman met een open uitstraling. Beroep: aios orthopedie. Hij is verslaafd aan seks. 'Geen seconde heb ik erbij stilgestaan dat ik aan porno verslaafd zou kunnen raken. Toen ik 13 was, schaften mijn ouders een computer aan, maar snapten nog niets van internet. Ik wist daarentegen al snel de 18⁺-knop op de startpagina te vinden. Mijn eerste seksuele ervaringen had ik met internetporno. Toen werd het langzaamaan een onderdeel van mijn leven.' Tobias wist lange tijd niet wat hij wilde worden: piloot of arts. Na twee jaar vliegopleiding haakte hij af. 'Ik zag mezelf toch niet echt oud worden ergens op een intercontinentale vlucht tussen Nederland en Aruba', zegt hij lachend. En dus ging hij geneeskunde studeren. Met goede cijfers, goede beoordelingen en veel

nevenactiviteiten. 'De aantrekkingskracht die porno in mijn puberteit had uitgeoefend, verdween in mijn studententijd niet. Ik keek steeds vaker. Ik probeerde het te reguleren, patronen te doorbreken. Dan keek ik heel lang niet, maar als de stress me overviel, sloeg het om en kon ik uren achter mijn computer kruipen. Met de deur dicht zodat mijn huisgenoten dachten dat ik gewoon aan het studeren was.' Bij Tobias bleef de verslaving beperkt tot het kijken van buitensporig veel porno. Dit in tegenstelling tot hoofdpersoon Brandon in de recente film *Shame* van Steve McQueen, die ook fysiek seksueel contact opzoekt met prostituees en in darkrooms. 'Als student kon ik escortmeisjes simpelweg niet betalen', vertelt Tobias. Toch zegt Tobias zichzelf in Brandon te herkennen. 'Shame is een briljante film. Het is die continue honger naar seks, die nooit te stillen is en uiteindelijk alles kapot maakt. Relaties, vriendschappen.'

Hoogopgeleid

Tobias is een van de 50 duizend Nederlandse mannen die zichzelf omschrijven als seksverslaafd. Volgens Paul Roodenburg, huisarts en universitair docent, kan seksverslaving zich op verschillende manieren presenteren. Aangezien de verslaving niet als zodanig is opgenomen in de DSM-IV, zijn er geen afvinkbare criteria. De varianten lopen uiteen van die van *Shame's* hoofdpersoon Brandon, tot die van Tobias. 'Van verslaving spreek je als iemand door de preoccupatie of door bezigheden in het sek-

*'Op mijn 13de
wist ik de 18⁺-knop
al te vinden'*



suele kader, last ondervindt in het dagelijks leven. Als er bijvoorbeeld een relatie door uitgaat, of iemand niet meer toekomt aan zijn dagelijkse werkzaamheden. Bovendien moet iemand de problematiek zelf als zodanig benoemen.'

Bram Bakker, naast psychiater tevens schrijver, wijdt aan het onderwerp seksverslaving een groot deel van zijn nieuwste boek *Over seks gesproken*. Volgens Bakker komt seksverslaving relatief veel voor bij hoogopgeleide jonge mannen. 'Mannen die continu stress hebben, veel uren moeten maken en een grote verantwoordelijkheid dragen.' Daar zitten ook artsen bij. Bij ABS-artsen, steunpunt voor verslaafde artsen, zijn sinds de lancering een jaar geleden zo'n 25 meldingen binnengekomen, ook van seksverslaafde artsen.¹ Dat het om een minderheid gaat, is volgens Bakker een gevolg van

onderrapportage. Verbazen doet het hem niet: 'Veel porno kijken kan zonder dat het in het oog springt. Daarnaast heerst er in de medische wereld nu eenmaal ook een bepaalde ma-

chocultuur. Een arts die een verpleegkundige schaakt, wordt toch snel als een soort van stoer gezien. Macho, dat moet kunnen. Maar hoeveel verpleegkundigen moet een arts geschaakt hebben voordat het gedrag afwijkend is?'

Bij Tobias had de verslaving niets met verpleegkundigen te maken. Het interfereerde sowieso niet met zijn werk, zegt hij, daar zorgde hij wel voor. Het probleem werd onhoudbaar toen hij een vriendin kreeg. 'Dat was het *rock-bottom*-punt. Ik voelde me zo vervreemd van mezelf dat ik niet meer in staat was om contact met anderen aan te gaan, laat staan een intieme relatie met een meisje. Terwijl ik niets liever wilde. Ik besloot professionele hulp te zoeken. Onder het mom van een relatieprobleem vroeg ik de huisarts om een verwijfsbrief voor een psycholoog.'

Afkickverschijnselen

In de huisartsenpraktijk waar Roodenburg werkzaam is, komt een seksverslaving zelden aan het licht. 'Als dat gebeurt, komt een patiënt er meestal zelf mee. Vorige week belde een bankier mij op. Voor zijn werk had hij een paar jaar in Frankrijk gezeten. Daar was hij behandeld voor een seksverslaving. Terug in Nederland viel hij terug in oude patronen, uit eenzaamheid.' Roodenburg heeft geen moeite met het stellen van vragen die gericht zijn op seksualiteit. Maar naar een seksverslaving vraagt hij eigenlijk nooit. 'Je vraagt niet snel hoe vaak iemand prostituees bezoekt. Als patiënten met

een verdenking op een soa komen, vraag je wel verder door. Dan kun je beslissen of het nodig is om naast een vaginale, bijvoorbeeld ook een orale kweek af te nemen. Maar van een seksverslaving krijgen mensen in eerste instantie geen fysieke klachten.'

Bakker noemt daarentegen een heel scala aan lichamelijke afkickverschijnselen, maar die uiteten zich wellicht pas als de initiële presentatie bij de huisarts allang achter de rug is. 'Geobserveerd rondlopen, motorische onrust, hartkloppingen, trillingen. De klachten kunnen heel indrukwekkend zijn.'

Tobias werd via zijn psycholoog doorverwezen naar een gespecialiseerde instelling en is uiteindelijk behandeld volgens het Minnesota-model. Bakker: 'Deze 12-stappenbehandeling vindt altijd plaats in de kliniek en duurt minimaal 28 dagen. Als het een dusdanig groot probleem is geworden dat diegene op alle terreinen in het leven schade ondervindt, dan is een opname ook echt wel verstandig.'

Obsessies

Ondertussen is er onder deskundigen discussie over de vraag of seksverslaving wel terecht een ziekte genoemd mag worden. Voor huisartsen is die discussie niet relevant, meent Roodenburg. 'De uitkomst is met name van belang voor psychiaters. Bijvoorbeeld voor wat betreft koppeling aan dbc's en definiëring in de DSM-V.'

Bakker: 'De een noemt seksverslaving gedrag van alle tijden, overal in de historie aanwijsbaar, en vindt het onzin om er een vergrootglas op te zetten. Aan de andere kant staan bijvoorbeeld de neurobiologen, die met onderzoek steeds overtuigender aantonen dat er bij seksverslaafden wel degelijk activiteit waarneembaar is die je niet ziet bij niet-verslaafden.'

Complicerend voor een serieuze benadering van seksverslaving is de overlap die het vertoont met een seksuele variant van de obsessieve compulsieve stoornis (OCS). De belangrijkste overeenkomst ligt volgens Bakker voor de hand: 'Weten dat je ermee op moet houden, en toch maar door blijven gaan.' Hij meent dat het onderscheid valt te maken op basis van een variabele: de angstcomponent. 'Bij OCS vormen obsessies en compulsies samen de dwangstoornis. Dat gaat per definitie met angst en spanning gepaard. Het zijn pogingen om die angst onder controle te krijgen. Bij een verslaving, zoals seks, gaat het eigenlijk nooit om angst, maar wel om het afblazen van spanning. OCS zit dus in de rubriek angststoornissen en verslaving zeker niet.' Bakker benadrukt dat het belangrijk is om onderscheid te blijven maken.

'Hoeveel verpleegkundigen moet een arts schaken voordat het gedrag afwijkend is?'



Bij de seksuele variant van OCD gaat het om het bezweren van angst, bij seksverslaving gaat het om het afblazen van spanning.

beeld: Getty Images

De man op de foto is niet de geïnterviewde


‘De behandeling van seksverslaving staat nog in de kinderschoenen. Antidepressiva vormen een vast onderdeel van alle OCS-protocollen, maar het is niet aannemelijk dat antidepressiva helpen bij verslaving. Wanneer het dus bijvoorbeeld gaat om de medicamenteuze behandeling, is er een enorm verschil.’

Schaduwzijde

Uit onderzoek blijkt dat de denkbeelden van met name jongens tussen de 12 en 18 jaar versterkt worden door wat ze voorgeschoteld krijgen door de nieuwe media en technologie.² Hebben jongeren die nu opgroeien nog wel een normaal beeld van wat seks is? Roodenburg vraagt het zich af. ‘Het grote pornoaanbod moet wel iets doen met de seksualiteitsbeleving van met name jongens. Het lijkt wel of jongens tegenwoordig verwachten dat een meisje na een avond kletsen in de kroeg meteen te porren is voor orale seks. Meisjes gaan daarin mee, want willen niet saai of preuts zijn. Maar schamen zich vervolgens te veel om er open voor uit te komen.’

In zijn werk benadrukt Bakker het belang van voorlichting. ‘Ouders weten zich geen raad met de schaduwzijde van het huidige technologi-

sche tijdperk. Ze durven de dialoog over seks maar moeilijk aan te gaan met hun kinderen’, meent hij. Toch moeten voorlichters als het gaat om liefde, seks en media zich volgens Bakker juist concentreren op jongeren die met de huidige technologie opgroeien.

Arts-assistent Tobias stelt dat hij niet verslaafd was geweest als hij de vrijheid op internet niet had gehad. Als belangrijkste winst uit de behandeling noemt Tobias dat hij zich bewust is geworden van zijn eigen kwetsbaarheid. Voorzichtig durft hij zichzelf inmiddels ‘genezen’ te noemen. Hij is afgestapt van het krampachtige vermijdingsgedrag. ‘De hele tijd bezig blijven met wat je niet wilt, werkt niet. Ik richt me op de toekomst en concentreer me op wat ik wel wil, op mijn dromen. En daarbij helpt het me om af en toe nog steeds met iemand te praten. Ik praat mijn verleden niet goed, maar als arts ondervind ik nu ook de wat positievere kant ervan. Pijn, leegte, schaamte, verdriet in de omgeving; ik heb het allemaal zelf gevoeld en dat helpt mij nu om me in een patiënt te kunnen verplaatsen.’ 

Tobias is een gefingeerde naam.



De voetnoten en links naar gerelateerde artikelen vindt u bij dit artikel op www.medischcontact.nl.

Voetnoten

1. KNMG. Abs-artsen: steunpunt voor verslaafde dokters. <http://medischcontact.artsennet.nl/Nieuws-26/Tijdschriftartikel/93857/Absartsen-steunpunt-voor-verslaafde-dokters.htm>
2. Nikken P, Graag H de. Seks in de media: wat doen jongeren ermee? 2011. Nederlands Jeugd Instituut. http://www.nji.nl/publicaties/Seks_in_de_media_2011.pdf