

DE MACHT VAN PORN VERBROKEN! N!



Studiedag 'Geboren om vrij te zijn!'

Zaterdag 8 december 2007

Westerkerk, Hogestraat 52, Aalten.

Inhoudsopgave:

Wat is seksverlaving?	3
De verleiding van porno	3
De werking van porno	6
Leugens over zonde, verslaving en vrijheid van porno	8
Porno verleidt ook vrouwen	12
De strijd tussen het niet willen en het toch doen	14
De verleiding weerstaan	16
Discipline	17
‘Mijn partner is seksverslaafd!’	20
Hoe zit het met de partners?	23
‘Help, mijn ouder is verslaafd aan seks!’	25
Verslaafd of niet (checklist)?	27
Bevrijding	28
Waarom hulp zoeken?	31
Hulp bij seksverslaving	32
Trainingen	34
Christelijke boeken over seksverslaving	37
Aantekeningen	38

Wat is seksverslaving?



Wat is seksverslaving? Wat zijn de ervaringen en problemen van mensen die aan seks verslaafd zijn? Hoe help je iemand om dit probleem te overwinnen? Hoe kan het geloof heilzaam bijdragen aan een veranderingsproces?

Satinover: "Seksuele verslaving is een hardnekkig en zeer diep geworteld gedragspatroon. Aanvankelijk begint het veelal als een poging om pijn te vermijden. Om hun pijn niet te hoeven voelen, zoeken ze situaties waarin ze seksueel geprikkeld worden. Uiteindelijk leidt dit tot verslaving. Om niet voortdurend terug te vallen, is het absoluut noodzakelijk dat iemand kijkt naar de redenen waarom hij die behoefte voelt. Hij kan het feit dat hij dwangmatige fantasieën heeft, leren gebruiken als een aanwijzing dat er iets is, waar hij aandacht aan moet besteden."

Tichelman: "Vaak lijdt iemand met seksuele verslaving aan een enorme schaamte. Hij is bang dat men zal ontdekken waar hij mee bezig is. Vaak wordt het begrip 'schaamte' verward met 'schuld'. Het beste wat een seksverslaafde kan doen, is hulp vragen. Er moet vernieuwing komen in iemands relatie met zichzelf, met God en met zijn medemens. In zijn relatie met zichzelf mag hij weten dat hij waarde heeft en zich niet hoeft te schamen voor wie hij is."

De verleiding van porno



De verleiding van pornografie is sterk. Niet alleen voor mannen, want tegenwoordig kijken ook steeds meer vrouwen naar erotisch en pornografisch materiaal. Er zijn 'vrouwvriendelijke' pornofilms en -bladen, en er is zelfs een speciale (Nederlandse) pornowebsite voor vrouwen. Toch zijn mannen doorgaans het gevoeligst voor visuele prikkels op dit gebied. Wat doe je als jouw partner zich aangetrokken voelt tot porno, of jou misschien zelfs vraagt of je meekijkt?

De behoefte aan seks en erotiek is niet verkeerd, integendeel: onze seksualiteit is ontworpen en ingeschapen door God. Voor de meeste mannen is een vrouwenlichaam het allermooiste wat ze zich kunnen voorstellen. De Bijbel geeft de interesse van mannen en vrouwen voor elkaar alle aandacht. Lees Hooglied er maar op na. Dit boek is weliswaar ook geestelijk te interpreteren, maar in de eerste plaats beschrijven hier een bruidegom en bruid elkaars schoonheid. Tot in de intiemste details. Aan die beschrijvingen is niets banaals. God wil juist graag dat man en vrouw van elkaar genieten - maar wel binnen de veilige grenzen van het huwelijk. Spreuken 5 vanaf vers 15 is daar duidelijk over.

‘Een gezonde vent liegt als hij zegt dat porno hem niets doet’

Toch blijkt ook voor getrouwde mannen de aantrekkingskracht van pornografisch materiaal groot. „Een gezonde vent bij wie de hormonen normaal werken, staat gewoon tegen zichzelf te liegen als hij beweert dat erotiek en pornografie hem niets doen,” schrijft (leger)predikant Dick Langhenkel in zijn boek Geroepen tot man. „Pornografie en erotiek doen jou en mij alles! Het trekt ons als een magneet, het windt ons op en brengt ons het hoofd op hol. Het getuigt van eerlijkheid en

nuchterheid om dat gewoon tegenover onszelf te erkennen. Wij hoeven ons daar niet voor te schamen!" Dat wil niet zeggen dat Langhenkel het goedkeurt als mannen aan die magnetische krachten toegeven. Hij stelt duidelijk dat de Schepper erotiek een legitieme plek in ons bestaan heeft toegewezen: in het huwelijk. Maar stiekem erotische blaadjes lezen, je vrouw naar bed sturen en dan zelf nog een uurtje naar een erotische film kijken, heimelijk peepshows bezoeken, dat is niet legitiem en je schuldgevoelens roepen je dat toe!

Diep van binnen verlangen mannen naar de opwindend van prille liefde

Waarom zoeken veel mannen die zaken dan toch op? In zijn boek *Als mannen de verleiding weerstaan* zegt de Amerikaanse predikant Bill Perkins: „De eerste keer dat een man seksueel actief wordt, maakt hij iets mee waarvoor de wet van de afnemende meeropbrengsten geldt. Er zijn steeds meer prikkels nodig om dezelfde mate van genot te bereiken. Aanvankelijk is een kus opwindend. Maar al snel lijkt het minder opwindend dan wat er na de kus komt, of wat een man hoopt dat erna komt." Door dit mechanisme gaan volgens Perkins veel mannen seks in de loop van hun huwelijk saai vinden. Het is zo gewoon. Ze hoeven niet meer op onderzoek uit. Diep vanbinnen verlangen ze naar de opwindend van prille liefde." En die opwindend krijgen mannen volgens de schrijver onder meer door pornografie, prostitutie en buitenechtelijke relaties. „Porno geeft je het gevoel dat je hebt als je verliefd bent, je raakt opgewonden, je voelt je fit en tot alles in staat."

Robert Hicks schrijft in *Masculine Journey*: „De werkelijke kracht van pornografie is dat ze mannen voorziet van de ultieme bevrediging in hun fantasie, zonder dat ze het gevaar lopen van emotionele afwijzing die wel eens gepaard gaat met een relatie met ‘echte’ vrouwen. In normale seksuele relaties staat ons kwetsbare mannelijke ego op het spel, en vaak kan de geringste afwijzing van onze toenaderingspogingen ons al snel tot afzondering, gepieker en gekwetstheid brengen. Pornografie lost het probleem op. Er is een ogenschijnlijk eindeloze voorraad enorm aantrekkelijke vrouwen aanwezig die altijd beschikbaar en bereid zijn - en die de indruk wekken dat iedere lezer (kijker) heel bijzonder is. Pornografische literatuur speelt op de diepste niveaus met ons verstand."

Een vrouw uit een blad kan een man niet afwijzen, een ‘echte’ vrouw wel

Seksuoloog en psychotherapeut Piet Wagenaar bevestigt dat: „Afgezien van het feit dat ze hormonaal anders in elkaar zitten dan vrouwen, missen veel mannen de sociale vaardigheden om openhartig over hun behoeften en problemen te praten. Dat geldt ook als binnen hun seksleven de voorspelbaarheid toeslaat. De gemakkelijkste manier is om daar niet aan te werken en over te praten, maar vreemd te gaan. Of dat nu via een andere relatie is of via een film of blad. Want Bijbels gezien is het kijken naar en beleven van pornografie een vorm van vreemdgaan. En dat geldt óók als je er samen naar kijkt. Denk aan Jezus' woorden over echtbreuk. Vooral mannen zoeken zo een stuk spanning dat volgens hen ontbreekt in hun huwelijk. Als therapeut wijs ik er dan op dat je seks moet léren. Het is niet zo dat je dat na één keer 'kunt'. De praktijk wijst uit dat het lang duurt voordat man en vrouw seksueel goed op elkaar afgestemd zijn.

Pornografie: daar doe ik toch niemand kwaad mee?

Sommige mensen vinden pornografie niet zo'n probleem: 'Het is iets waar je van geniet zonder dat je er iemand kwaad mee doet.' Daarmee zijn ex-pornoverslaafden het niet eens. „Pornografie maakt seks radicaal los van zijn oorspronkelijke bedoeling," zegt een schrijver op de website van het blad *Christianity Today*. „Menselijke seksualiteit, een gave van God, was ontworpen om uitdrukking te geven aan de relatie tussen man en vrouw. Pornografie haalt één aspect los uit die gave - lichamelijke aantrekkingskracht - en richt zich helemaal daarop. Zo behandel je seks als een dierlijke functie. (...) Daarom: hoe meer je je met porno bezighoudt, hoe moeilijker het wordt om

een gezonde seksbeleving te ontwikkelen." Een christenzanger vertelt op het web hoe hij vroeger bij een vriendje pornobladen bekeek. Twintig jaar later staan die beelden nog op zijn netvlies gebrand en leiden ze hem tot verslaving aan pornografisch materiaal.

Navigators-directeur Jerry White stelt in Gevarenzones voor mannen dat mannen geen ‘slachtoffer zijn van seksuele verleiding maar dat het toegeven eraan begint met een beslissing van het verstand. Het verstand handelt op basis van wat je ziet, leest of hoort. En daarom, aldus White, is het belangrijk om je te wapenen tegen seksuele verleiding door ervoor te zorgen dat je jezelf niet in aanraking brengt verleidelijke beelden. Want: „Zelfs wanneer we immoraliteit niet omzetten in daden, kunnen we vervuild raken door een mentale en emotionele fixatie op seks." Elders in zijn boek schrijft hij dat de verzoeking niet afkomstig is God, maar van satan én van ons eigen vlees. God brengt niemand in verzoeking, zegt Jakobus 1:13-14 (Het Boek), ‘Het zijn uw eigen slechte verlangens die u in verleiding brengen.’

White stelt dat onze zondige natuur is gestorven met Christus. „Ze heeft niet langer onweerstaanbare macht over ons. We kunnen kiezen - en we moeten kiezen. We worden geconfronteerd met verleiding, maar door de Heilige Geest bezitten we de macht haar te weerstaan."

Stem er nooit mee in als je man naar porno kijkt

Normaal gesproken (hier wordt dus niet bedoeld als er sprake is van pornoverslaving) kun je als vrouw je man helpen verleidingen te weerstaan, en je seksuele relatie spannend houden.

Tineke Langhenkel (echtgenote van Dick). „Hoeveel vrouwen deden tijdens hun verkeringstijd veel aan hun uiterlijk maar doen nu alleen nog moeite als er visite komt? Maak je ook mooi voor je eigen man! Koop bijvoorbeeld eens leuke lingerie. In mijn generatie werd het christenmeisjes ingepompt dat lingerie dragen hoerig was. Maar hoerig is het pas als de seksualiteit op straat ligt. Binnen het huwelijk is alles geoorloofd waarbij je je samen goed voelt, en dat kan dreigende saaiheid van je relatie voorkomen. Bovendien bied je zo tegenwicht aan alle verleidingen die mannen in onze maatschappij tegenkomen.”

„Stem er overigens absoluut nooit mee in als je man naar porno kijkt, wees daar duidelijk over. Maar veroordeel niet. Praat samen over de dingen die je wilt en niet wilt, ook in je seksuele leven. Probeer je man net zo te veroveren als in het begin van jullie relatie. Werkt dat niet, dan is er waarschijnlijk een dieper probleem. Aarzel niet om daar deskundige hulp bij te halen, vecht voor je huwelijk!”

„De meeste mensen zoeken pas professionele hulp als het echt mis gaat," zegt seksuoloog Piet Wagenaar, „als de aandacht voor porno een verslaving is geworden en relationele en/of maatschappelijke consequenties heeft. Ontslag bijvoorbeeld, doordat iemand op zijn werk naar pornografische internetsites surft, of echtscheiding. Als therapeut bekijk ik eerst waarom de betreffende persoon pornografie zo hard nodig heeft. Soms is er sprake van psychische problemen, zoals sterke minderwaardigheidsgevoelens, een contactstoornis of persoonlijkheidsproblematiek. Of er zijn ervaringen met seksueel misbruik. En soms zit er iets in de relatie fundamenteel mis.”

Vrouwen die ontdekken dat hun man naar porno kijkt, zoeken vaak de oorzaak bij zichzelf

„Vrouwen die ontdekken dat hun man voor porno is gevallen, zijn vaak geneigd de oorzaak bij zichzelf te zoeken. Ze denken dat zij tekort geschoten zijn. Maar ik vind het belangrijk dat ze die schuldgevoelens tegengaan. Ze voelen zich al beschadigd en minderwaardig door het gedrag van hun man, dat schuldgevoel geeft er een probleem bij. Ik raad hen allereerst aan om het gesprek aan te gaan, en om te proberen zich in te leven in hun man - hoe moeilijk dat ook is. Soms kan de

oplossing hierin liggen dat man en vrouw seksueel anders met elkaar omgaan, meer aan elkaars wensen tegemoet komen.

Mijn raad aan mannen is: ga anders om met je verlangens en de prikkels die je tegenkomt. Zoek beheersing, maak de keuze er niet aan toe te geven! Maak daarnaast in je huwelijk meer werk van intimiteit en probeer ook op geestelijk gebied beter contact te krijgen met je vrouw. Wees tevreden met wie je bent en met het leven en de vrouw die God je gegeven heeft. Streef geen onbereikbare doelen na. En als het nodig is: zoek hulp, bij een goede vriend of een vriendenkring, bij een pastor of bij professionele hulpverlening!"

Ook voor het gezin en de gemeente ligt er volgens Wagenaar een taak: Vraag je met elkaar af: hoe leren we onszelf en anderen omgaan met grenzen en met impulsen?

„In de hulpverlening gebruiken we naast de therapie soms medicatie om de seksuele prikkeling van de man af te remmen. Maar dat alleen kan nooit de oplossing zijn: duidelijke keuzes leren maken en werken aan jezelf en je relatie blijft altijd nodig."

De werking van porno



Pornografie is inmiddels in verschillende vormen toegankelijk voor iedereen. Met de ‘hulp’ van internet, videofilms, televisie en tijdschriften raken elke dag duizenden mensen in de ban van pornografie. Niettemin bagatelliseert de seksindustrie het effect van porno op de maatschappij. De waarheid is dat pornografie mensen ernstig beschadigt. De beelden van pornografie zijn ontworpen om een beroep te doen op onze menselijke neiging naar lust of begeerte. Laten we deze neiging eens nader onderzoeken.

Lust

Het woordenboek definieert lust zoals wordt opgeroepen bij pornografie als ‘zinnelijke, seksuele begeerte’; en als een intense impuls naar iets dat plezier of tevredenheid veroorzaakt. Het probleem met lust is dat het is gebaseerd op egoïsme. En dat is strijdig met liefde. In feite, is lust het tegengestelde van liefde. Wanneer lust wordt gevoed, kan het uitmonden in een niet te beheersen kracht in het leven van iemand. Lust kan iemands tijd, middelen en aandacht als een bosbrand verbruiken.

De Bijbel identificeert twee basissoorten lust, waardoor mensen worden verleid: ‘lust van de ogen’ en ‘lust van het vlees’ (1 Johannes 2:15-17). De pornografie richt zich op beide types door onze ogen te stimuleren die vervolgens weer een beroep doen op onze ‘vleselijke’ verlangen naar seks. Het geeft ons vervolgens ook weer levenslange brandstof voor lust aan de herinneringen van seksuele beelden. Met behulp van speciale hormonen die in de hersenen worden vrijgegeven blijven pornografische herinneringen namelijk veel langer hangen dan niet-seksueel gerichte herinneringen.

Geestelijk altaar

Seksueel idolaat zijn van iets is volgens het woordenboek ‘het aanbidden of vereren van een fysiek voorwerp als god’ of een ‘bovengemiddelde gehechtheid of toewijding aan iets’. Veel mensen realiseren zich niet dat pornografie hen heeft geholpen een bovengemiddelde of extravagante toewijding naar seks te ontwikkelen. Het uren staren naar pornografie, masturbatie bij het zien van

seksfilms of -webpagina's en het herhaaldelijk fantaseren over seks zijn in beginsel vormen van het aanbidden van seks. De mensen die dergelijke activiteiten uitoefenen vinden dat de seksuele beelden steeds vaker de boventoon voeren in hun gedachten. Hun gedachten worden als het ware een 'geestelijk altaar' voor seks.

Jammer genoeg leidt de aantrekkingskracht van pornografie bij veel mensen tot seksuele verslaving. Een leven gewijd aan pornografie (of zelfs door het af en toe bekijken van porno), kan behoorlijk worden bedorven door de vele schadelijke bijwerkingen. Hier enkel zijn enkelen van de vele mogelijke bijwerkingen van pornografieverslaving die we hebben geconstateerd:

- Geprikkeldheid
- Seksuele onevenwichtigheid
- Seksuele ontevredenheid
- Masturbatie
- Leugens en teleurstelling
- Ongecontroleerde gedachten
- Geestelijke onderdrukking
- Echtelijke geschil / vernietiging / scheiding
- Bedorven waarneming van de werkelijkheid
- Scheefgetrokken interpersoonlijke vaardigheden
- Angsten
- Verhoogde tendens naar seksuele misdaad
- Schuld en veroordeling
- Perversie (seks met dieren; groepsseks, fetisme, etc.)
- Verlies van hoop
- Depressie
- Onvermogen om liefde te geven of te ontvangen
- Geestelijke dood
- Kwellings
- Verdorven mening
- Benevelde gedachten
- Verlies van onderscheidingsvermogen tussen goed & kwaad

De kracht van vrijheid

Veel van de bovengenoemde gevolgen wijzen op het feit dat er een geestelijk aspect van pornografie en seksverslaving is. Jezus geeft ons hierover in de bijbel een aanwijzing in Mattheüs 6:22-23 (NBV): ' Het oog is de lamp van het lichaam. Dus als je oog helder is, zal heel je lichaam verlicht zijn. Maar als je oog troebel is, zal er in heel je lichaam duisternis zijn. Als het licht in jezelf verduisterd is, hoe groot is dan die duisternis!'

Porno is een vorm van duisternis die volgt op deze regel die Jezus beschreef. Wanneer de mensen pornografie bekijken, openen zij door hun ogen als het ware een deur naar de duisternis. De gevolgen van die duisternis zijn beschreven in onze lijst hierboven.

De kracht van vrijheid is beschikbaar

We hebben geconstateerd dat een persoon die vrijheid van seksuele verslaving wenst, geestelijke hulp nodig zal hebben om volledige vrijheid te bereiken. De enige bron die wij als betrouwbare en beslissende hulp kennen is Jezus-Christus. Wij hebben persoonlijk deze verslavingsbrekende macht ervaren en zijn blij dat we meer info kunnen delen met iedereen die geïnteresseerd is.

Bron: www.porn-free.org

1 Johannes 2 : 15-17:

Heb de wereld en wat in de wereld is niet lief. Als iemand de wereld liefheeft, is de liefde van de Vader niet in hem, 16 want alles wat in de wereld is – zelfzuchtige begeerte, afgunstige inhaligheid, pronkzucht –, dat alles komt niet uit de Vader voort maar uit de wereld. 17 De wereld met haar begeerte gaat voorbij, maar wie Gods wil doet blijft tot in eeuwigheid.

Leugens over zonde, verslaving en vrijheid van porno



Leugens zijn de basis van de verleidingen van seksverslaving. De duivel is een meester in het liegen. Jezus verklaarde, "Hij (satan) is vanaf het begin een moordenaar geweest. Hij hoort niet bij de waarheid, omdat er geen waarheid in hem is. Wanneer hij liegt, spreekt hij zoals hij is: een aartsleugenaar, de vader van de leugen" (Joh 8:44 NBV).

De mensen werden in de Hof van Eden als eerste aan satans leugens blootgesteld. Satan stelde aan Eva voor dat God goede dingen voor haar achterhield. Aangezien Eva aan God begon te twijfelen, verlangde zij naar het fruit en zondigde. Op dezelfde manier verleidt satan ons door onze verlangens en leugens te combineren. Als hij ons ertoe kan brengen om de goedheid van God door middel van leugens in twijfel te trekken, dan zijn wij waarschijnlijk eerder geneigd tot zonde.

Een voorbeeld van de veelvoorkomende seksuele verleiding: satan probeert vaak om mensen ervan te overtuigen dat het beperken van seks tot binnen het huwelijk verouderd en onpraktisch is. Hij vertelt mensen (vooral singles en tieners) dat God oneerlijk is door seks van hen af te houden. Hij vertelt hen dat er weinig of geen consequenties zijn voor het hebben van seks buiten het huwelijk en/of het bekijken van pornografie. Het resultaat is dat veel mensen twijfelen aan de goede instelling van God met betrekking tot seks en toegeven aan ontucht, overspel, pornografie of andere slechte alternatieven. Daarna ontdekken deze mensen vaak dat de gevolgen echt en veel slechter zijn dan zij dachten.

Het belang van weten

Jezus zei, "Wanneer u bij mijn woord blijft, bent u werkelijk mijn leerlingen. U zult de waarheid kennen, en de waarheid zal u bevrijden"(Joh 8:31, 32 NBV). Zoals Jezus zei, moeten wij vertrouwd zijn met zijn Woord. Het is daarom van groot belang om dagelijks voldoende tijd te besteden aan bijbelstudie en stille tijd om de vele verleidingen te kunnen weerstaan. Het vraagt studie om de bijbelverzen voor de verschillende verleidingen rondom seksverslaving onder ogen te zien.

Als u de volgende leugens leest, vraag de Heilige Geest dan om u te helpen de leugens te erkennen waarin u geloofd kunt hebben. Jezus zei van de Heilige Geest: "De Geest van de waarheid zal jullie, wanneer hij komt, de weg wijzen naar de volle waarheid (Joh. 16:13 NBV). Wij hebben geprobeerd om elke leugen met de waarheid van de Bijbel te beantwoorden.

Leugen: "Ik zal nooit van seksverslaving worden bevrijd"

Waarheid: Jezus stierf aan het kruis zodat wij vrij KUNNEN worden van de zondestrijd waarbij we betrokken zijn. De Heilige Geest, die Christus van de dood deed opstaan, geeft het leven aan ons sterfelijke lichaam zodat wij in vrijheid kunnen leven (Romeinen 8:11,13). Het leven door Jezus Christus brengt geestelijke vernieuwing en een nieuwe hartgesteldheid die ons in staat stelt om in zuiverheid te wandelen, net zoals Jezus (2 Cor. 5:17).

Het maakt niet uit hoe erg onze zonde is, want we kunnen altijd bij Jezus komen om vergeving van onze zonde te ontvangen. Jezus' bloed bedekt al onze zonden. Hebreeën 6:17-20 bevestigt dat wij hoop in Jezus hebben, die het anker van onze ziel is.

Leugen: "Pornografie helpt mijn seksleven binnen het huwelijk"

Waarheid: Pornografie vernietigt het seksleven van een huwelijk. Hoewel het genoeg op korte termijn kan brengen, kan de door liefde geïnspireerde affectie binnen het huwelijk verdrongen worden door voldoening door lust. Het is slechts een kwestie van tijd voordat de dingen verslechteren. Het verlangen naar meer en meer neemt toe, zodat u steeds vaker zoekt naar opwindende verzetjes, wanneer uw echtgenoot niet aan uw behoefte kan voldoen

Leugen: "Ik kan niet leven zonder mijn porno (en/of sekszonde)"

Waarheid: De vijand wil ons laten geloven dat wij niet kunnen overleven en genieten van het leven zonder hierbij zonde te doen. De waarheid is dat een leven vol zonde een geestelijke en uiteindelijk een fysieke dood veroorzaakt. Het ware leven begint met een leven volgens de Geest van God zonder maatregelen te treffen voor de vervulling van de zonde (Romeinen 13:14, Joh 6:63). Wij KUNNEN zonder zonde leven!

Wanneer wij God in ons seksleven gehoorzamen, zullen wij vrede ervaren en kunnen we het best de vruchten van een gezond huwelijk (huidig of toekomstig) plukken. Seks is geen recht dat aan elk persoon wordt gegeven, maar het is eerder een gift van God aan elke persoon die trouwt. Voor hen die niet getrouwd zijn is het de uitdaging op God te vertrouwen en op Zijn plan te wachten met betrekking tot het leven, huwelijk en seks.

Leugen: "God zal me niet goedkeuren, omdat ik in de verleiding kom"

Waarheid: satan specialiseert zich in veroordeling en wanhoop. Zodra hij ons tot zonde verleidt, veroordeelt hij ons ervoor en zegt dat wij nooit vrij zullen zijn. Hij vertelt ons dat wij nooit in staat zijn God blij te maken. Jezus stierf zodat wij vrede met God hebben. God is niet boos op ons voor wat wij verkeerd hebben gedaan, maar hij verlangt ernaar dat wij Jezus' offer accepteren en in de echtheid gaan leven van het nieuwe leven dat hij voor ons heeft voorbereid. Jezus droeg Gods toorn die toe te schrijven is aan onze zonde (Jesaja 53:4-12, Jesaja 54:10). God zal ons niet verwerpen wanneer wij hem voor hulp benaderen.

Leugen: "God maakte me op deze manier"

Waarheid: God maakt geen fouten. Hij schiep ons goed, maar wij zijn sinds onze geboorte bedorven door de zondige aard die wij van Adam hebben geërfd (Romeinen 5:12). Wij kunnen verslaafd worden aan zonde wanneer wij toegeven aan zondige verlangens (Romeinen 6:16). Wanneer we verslaafd zijn, is het gemakkelijk om God hiervan te beschuldigen. Wanneer wij dit doen, lijkt het ons vrij te maken van de verantwoordelijkheid voor onze zonde. Maar God is niet te beschuldigen – dat zijn wij! De eerste stap om bevrijd te worden van onze zonde is het nemen van de verantwoordelijkheid voor onze zonde door het aan God te bekennen.

Leugen: "Verboden seks is plezieriger"

Waarheid: Door verboden seks raak je verslaafd aan begeerte. Voor een tijd kunnen wij voldoening hebben van onze verboden uitstapjes, maar al snel zullen wij meer risico, meer blootstelling, meer kick, etc. willen en zullen wij dieper in de afgrond belanden. Onze eigen daden kunnen een soort vloek op ons brengen, waardoor wij niet meer kunnen genieten van de goede dingen die God ons gegeven heeft. Romeinen 1:20-32 beschrijft wat er kan gebeuren wanneer wij de weg van verdorvenheid volgen. Diegenen die op God wachten voor wat betreft hun seksuele behoeften zullen genieten van een duurzaam genoeg en tevredenheid (Psalm 36:7-9; Joh. 4:14). Gods maatregelen voldoen aan onze behoeften (Fil. 4:19).

Leugen: "Alle seks is goed"

Waarheid: God gaf ons zeer specifiek aan welk soort seks aanvaardbaar is. God beperkt seks tot binnen het huwelijk tussen één man en één vrouw (Marc. 10:6-9, Gen. 2:24). Iedere seksuele activiteit die buiten deze context plaatsvindt, is zonde. Dit heeft gevolgen die in sommige gevallen zelfs levenslang zijn. God vertelde ons ook dat wij ons alleen naakt aan onze echtgenoot mogen laten zien (Hab. 2:14-16, Jes. 57:8, Ezech. 23:18). Pornografie exploiteert naaktheid en dat maakt God woedend! (Ezech. 23:18).

Leugen: "Godsdienst leert dat seks vuil is"

Waarheid: God heeft ons het prachtige geschenk van seks gegeven dat tussen man en vrouw in het huwelijk moet worden genoten. Seks in deze context is mooi en zuiver. Wanneer seks uit deze context wordt verwijderd en/of door pornografie en andere middelen via de media wordt geëxploiteerd, wordt het een verslavende en vernietigende bezigheid.

Leugen: "Pornografie kwetst niemand"

Waarheid: Pornografie brengt schade aan degene die ernaar kijkt. Spreuken 6:27 zegt: "Als een man vuur in een plooi van zijn mantel steekt, vat zijn mantel dan geen vlam? Wanneer wij mannen en vrouwen met onze ogen en gedachten begeren, is dat gelijkwaardig aan het begaan van de zonde met hen (Matt. 5:28). Door pornografie krijgen wij het verlangen het verkeerde in de praktijk te brengen en leven we in een fantasiewereld van kwade gedachten. Het gevolg is dat er een onverzadigbaar verlangen in ons brandt dat ons ertoe aanzet om naar voldoening te streven. De herinneringen die uit onze pornoactiviteiten voortvloeien kunnen een leven lang duren en onze mogelijkheden om van seks in ons huwelijk te genieten beschadigen. Pornografie kan ons ook leiden naar de vernietigende weg van perversie. Pedofilie, verkrachting en misbruik zijn slechts enkele van de vele activiteiten die porno bevorderen. Porno beschadigt de familie van de verslaafde. Uw kinderen zouden door dezelfde kwade geesten kunnen worden gekweld als die u kwelden of zij zouden heel makkelijk in aanraking kunnen komen met porno wanneer zij over uw stapel van computerdossiers of pornotijdschriften struikelen. Uw echtgenoot zou verwoest kunnen worden als hij/zij ontdekt dat u "geestelijk overspel" door porno hebt gepleegd. Hij/zij kan moeite hebben u ooit opnieuw te vertrouwen wanneer zij uw geheime leven hebben ontdekt. Het kan jaren duren om te leren hoe u opnieuw van uw echtgenoot kunt houden en om het verstikkende verlangen kwijt te raken. U moet opnieuw leren hoe u op een liefdevolle manier seks kunt hebben, aangezien u ontvankelijk bent geworden voor lust door porno.

Leugen: "Trouwen zal mijn verslaving aan pornografie tegenhouden"

Waarheid: Getrouwd zijn kan pornoverslaving erger maken en pornoverslaving verwoest het seksleven binnen het huwelijk! Er zijn hiervoor verscheidene redenen, maar één van de belangrijkste redenen is dat pornoverslaafden toegeven aan hun seksuele verlangens door pornoplaatjes en masturbatie. Seks in het huwelijk moet op liefde worden voortgebouwd. Begeerte en liefde zijn totale tegengestelden! De pornoverslaafde zou moeten breken met zijn verslaving voordat hij gaat trouwen.

Leugen: "Begeren is hetzelfde als liefde"

Begeren is juist het tegenovergestelde van liefde. Zie ook de werking van porno.

Leugen: "Er is niets verkeerd aan begeren"

Begeren is zonde (Matt. 5:28). Begeren is zeer schadelijk en vaak is het een uitgangspunt voor veel andere soorten kwaad. 1 Joh. 2:15-17 laat zelfs zien dat begeerte de liefde van God van ons zal

weren! Als wij de liefde van God niet hebben, zijn wij kwetsbaarder om gevuld te worden met elke andere vorm van kwaad. Romeinen 1:20-32 geeft ons een voorbeeld van wat gebeurde toen de Romeinse christenen hun begeerte achterna gingen: zij werden gevuld met elke vorm van kwaad (vers 29-30).

Leugen: "Masturbatie is onschadelijk en gezond"

Masturbatie is verslavend en geeft begeerte houvast om onze gedachten te beheersen. Het vernietigt ook ons seksleven binnen het huwelijk door seks aan te passen aan onszelf. Masturbatie leert ons niets over het liefhebben van onze echtgenoot en het geven aan hem/haar tijdens de seks. Het is alleen het tevredenstellen van onze eigen egoïstische verlangens.

Leugen: "God is oneerlijk en niet liefdevol om seks tot het huwelijk te beperken"

God is heilig, wat goedheid en oprechtheid betekent. God houdt ook erg veel van ons. Hij bewees zijn liefde voor ons door Jezus voor onze zonden te offeren. God beperkte seks tot het huwelijk om ons tegen het vele verdriet te beschermen dat door seksuele zonde wordt veroorzaakt. Seksuele zonde brengt geestelijke verwarring, perversie, gebondenheid, verslaving, vernietiging van families en een hoop andere mogelijke gevolgen. Seks is zo krachtig dat het slechts veilig kan worden bewaard in een gelukkig huwelijk waar levenslange verplichting, vertrouwen en intimiteit is. Zodra wij seks uit die context halen, wordt het instabiel en keert het gemakkelijk om in een lustvolle inspanning.

Leugen: "Veel seks brengt tevredenheid en vervulling van je verlangens"

Duurzame vervulling van je verlangens komt uit het kennen van God. Wanneer wij God volgen, stelt Hij ons tevreden met goede dingen die duurzame vervulling brengen (zie Ps. 103:25, Ps. 107:9, Ps. 145:16, Ps. 36:79, Joh 4:14). Het zich tevreden stellen met seksuele zonde roept voortdurend een verlangen op naar meer. Begeerte is een totaal gebrek aan vervulling.

Leugen: "Seks is ok, zolang je je aan elkaar verbindt in een monogame verhouding."

Waarheid: Of je gebonden bent door het huwelijk of denkt dat je uiteindelijk zult trouwen, feit is dat je nog niet gehuwd bent. De Bijbel is er duidelijk over dat seks buiten het huwelijk zonde is (1 Cor. 6:9, 2 Cor. 12:21, Gal. 5:19, Hebr. 13:4, Col. 3:5, Deut. 22:13-28). De gevolgen van seks voor het huwelijk kan een beschadigde intimiteit in je toekomstige huwelijk veroorzaken.

Leugen: "Het maakt God niet uit wat ik met mijn lichaam doe."

God is diep betrokken met wat wij met onze lichamen doen, omdat onze lichamen letterlijk tempels van Zijn Geest zijn. 1 Cor. 6:12-20 beschrijft deze speciale functie van onze lichamen en hoe wij worden opgeroepen om God te eren door ons lichaam niet te bezoedelen met seksuele zonde. Seksuele zonde verenigt ons geestelijk met waar wij dan ook seks mee hebben (fysiek of geestelijk). Aangezien de Geest van God in ons als Christenen leeft, onteren wij onze lichamen en ontheiligen we de tempel van God door onze seksuele zonde. Onze lichamen onthouden van seksuele zonde is een geestelijke handeling van verering (Rom. 12:12).

Leugen: "Mijn verslaving diskwalificeert me van christelijke ambten."

Alle mensen zondigen en schieten tekort volgens de heilige norm van God (Rom. 3:23). Elke dienaar van het Evangelie heeft op één of ander punt gezondigd. Seksverslaving diskwalificeert je niet van geestelijke ambten. Als je ambt je in verleiding brengt, zou je voor een tijdje een stap terug

moeten doen tot je, met Gods hulp, gebroken hebt met je verslaving. Je overwinning zal waarschijnlijk deuren voor je openen om andere mensen die de weg zoeken naar vrijheid te helpen.

Leugen: "Uw lichaam is niet goed genoeg om bij seks succesvol te zijn."

Waarheid: Voorstanders van deze leugen zijn voor penisuitbreiding, borstimplantaten, Viagra, gewichtsverlies en vele andere zaken. Het doel van de vijand is ons ertoe te brengen om te betwijfelen of God ons wel heeft geschapen met de capaciteit en de gave om op een natuurlijke manier van seksuele gemeenschap met onze echtgenoot te genieten. De vijand wil ons plezier in seks belemmeren door angst voor mislukking en/of verwerping van het andere geslacht op te wekken. Dit soort prestatierichtlijn wordt natuurlijk gepromoot door de typische pornografische onderwerpen, zoals "groottekwesties" en andere onzin.

Wanneer we seks overwegen, kunnen wij op God vertrouwen dat Hij ons alles gegeven heeft wat wij nodig hebben om van seks met onze echtgenoot te genieten. Wij mogen Hem ook vragen om ons te helpen bij het overwinnen van onze angst voor seks, op zo'n manier dat wij volledig van de seksuele ervaring kunnen genieten (geestelijk, emotioneel en fysiek).

Bron: Porn-free.org

Porno verleidt ook vrouwen



Steeds meer christelijke vrouwen zijn verslaafd aan porno. Dat is tenminste de conclusie van een grootschalig onderzoek van de Amerikaanse website ChristiaNet. Maar liefst 20 procent van alle christelijke vrouwen zou zich regelmatig laten verleiden door pornografie op het wereldwijde web. Zijn dit Amerikaanse overdrijvingen? Of is het probleem toch groter dan we vermoeden?

‘Porno is toch meer iets voor mannen’, lijkt de standaard gedachte. En inderdaad is pornografie een groter probleem onder mannen. En inderdaad zijn er een heleboel dames die hun neus ophalen als het over porno en zelfbevrediging gaat. Maar blijkbaar bestaat er een groeiende groep christelijke vrouwen die kampt met een pornoverslaving. Toch wordt er nauwelijks over gesproken. Is dat omdat het probleem er niet is, of omdat vrouwen denken dat het niet hoort en daarom hun verslaving verhullen? Dat zou zonde zijn, want zo’n geheim maakt je

eenzaam.

Hoe eenzaam een porno verslaving kan zijn, juist als je christen bent, heeft Annelies hoogst persoonlijk ervaren. Ze wil over haar eigen worsteling met porno en zelfbevrediging praten, omdat ze hoopt dat het bijdraagt aan de openheid, die volgens haar in christelijke kring hard nodig is. Annelies (24): “Ik ben misbruikt op mijn dertiende en veertiende. Na deze ervaring voelde ik me regelmatig helemaal leeg van binnen. Ik verlangde dan zo naar echte liefde en een partner. Om die leegte maar niet te voelen, begon ik met zelfbevrediging. Vanaf mijn veertiende werd dit een prettige uitlaatklep. Het bezorgde me een kort gelukkig moment. Als ik me rot voelde en dan mezelf bevredigde, verdreef ik even dat negatieve gevoel. Ik was steeds op zoek naar grotere prikkels en langzamerhand verlegde ik mijn seksuele grenzen. Het is namelijk een verlangen dat nooit bevrediging geeft.”

Vies

In haar zoektocht naar meer bevrediging komt Annelies uiteindelijk bij pornografie terecht. Ze vertelt: “Ik herinner me dat ik in die tijd een keer met vrienden porno ging kijken. Puur voor de grap, iedereen lachen natuurlijk. De jongens maakten er flauwe geintjes over. De meiden griezelden wenselijk en riepen om het hardst: ‘Oh, wat smerig!’ Maar ik merkte dat het mij eigenlijk heel erg opwond. Ik schrok ervan en dacht: ‘Dat hoort een vrouw helemaal niet te hebben’. Ik vond het heel raar van mezelf. Dus deed ik hardop mee: ‘Wat vies is dit!’ Maar mijn interesse was gewekt. Toen ik op een avond in de slaapkamer van mijn toenmalige vriendje sliep, heb ik de tv aangezet en een pornofilm gekeken. Dat was na elven natuurlijk geen probleem. Het wordt je echt zo makkelijk gemaakt. Porno kijken werd vanaf dat moment een goed voorspel voor zelfbevrediging. Maar door de porno kwam ik pas echt in een neerwaartse spiraal terecht. Het hield me namelijk in de greep. En ondertussen ging Annelies gewoon elke zondag naar de kerk en geloofde ze absoluut in God. Annelies: “Ik wist wel dat God seks niet als verdovingsmiddel voor mezelf had gepland. Maar mijn hunkering naar liefde en de leegte die ik voelde, zorgde ervoor dat ik niet stopte. Ik voelde me enorm schuldig naar God en zeulde een groot geheim met me mee. Elke keer dat ik weer een

pornofilm keek en mezelf bevredigde, voelde ik me achteraf schuldig, vies en vol schaamte. Ook al ontspande het tegelijkertijd ook.”

In het licht ermee

“Op een gegeven moment werd mijn verlangen om echt met God te leven steeds sterker en begon ik radicale keuzes te maken voor Hem. Ik liet me dopen en wilde rein tegenover Hem kunnen staan. Het besef dat seks met mezelf hier niet bij hoorde, groeide gestaag. Ik zag steeds duidelijker dat pornografie en zelfbevrediging enorm zelfgericht is. Maar stap er maar eens in je eentje uit! Ik durfde mijn verhaal echt nergens kwijt, terwijl ik echt een open persoon ben. Ik schaam me niet snel ergens voor. Maar er wordt zo weinig over gesproken, het taboe onder christelijke vrouwen is levensgroot. En waar zie je nu dat er een lezing of studie wordt gehouden over pornografie en hoe je daar als christen mee omgaat? Daar praat je niet over, blijkbaar. Maar wat was ik opgelucht toen ik het verhaal aan een vriendin toevertrouwde. Zij herkende wel dat je van fantasieën opgewonden kunt raken. Wat een opluchting! Vanaf dat moment ben ik er meer over gaan praten. Nou, en dan gaat er een wereld voor je open en blijken veel meer christelijke vrouwen met porno, of in elk geval zelfbevrediging te worstelen. De uitkomsten uit dat onderzoek van ChristiaNet verbazen me dan ook echt niet. Ook meiden die niet van die heftige dingen als ik hebben meegemaakt, maar gewoon uit nieuwsgierigheid zijn begonnen, lijken aan porno verslaafd te kunnen raken. Het probleem is volgens mij groter dan we denken”

Annelies zette de dappere stap om open te zijn over de verleidingskracht die porno op haar uitoefende. Wat leverde die openheid haar uiteindelijk op? Annelies: “Er staat in Jakobus 5:16: ‘Belijdt elkaar uw zonden en bidt voor elkaar, zodat u genezing zult ontvangen’. Dat heb ik aan den lijve ondervonden. Het belijden van mijn zonden zorgde ervoor dat ik van God vergeving en daaropvolgend diepe genezing kon ontvangen. Ik heb het soms nog wel moeilijk met het bedwingen van seksuele fantasieën. Maar ik ben er nu open over, praat er over met goede vriendinnen en ben bijna helemaal vrij van zelfbevrediging!”

Het verhaal van Annelies is slechts één verhaal. Niemand weet precies hoeveel van zulke verhalen er zijn. Wie zal het zeggen, zolang we erover zwijgen. Waarschijnlijk strijden veel meer (jonge) vrouwen dagelijks met porno en zelfbevrediging. Hopelijk durven ze, net als Annelies, hun probleem op tafel te leggen bij een goede vriendin. Samen naar God toe gaan en vergeving vragen, zal zeker opluchten. De samenleving verkoopt seks als een lauwe hap kroket. Gods plan met seks is voor ieder mens hoger dan dat!

Wakker worden

Meestal is het zo dat een vrouw niet ‘zomaar’ met zelfbevrediging en kijken naar porno begint. Bij een meisje is seksualiteit iets wat verborgen blijft, totdat iets of iemand van buiten af haar ‘wakker maakt’. Dat kan tijdens een verkering zijn gebeurd, maar misschien ook door een minder leuke ervaring met seksualiteit. Als jij een vrouw bent en je laat je soms verleiden door porno en zelfbevrediging, vraag je dan af, hoe je hiermee begonnen bent. Hoe is dit verlangen bij jou wakker gemaakt? Het antwoord hierop helpt je begrijpen waaróm dit een issue voor je is. Het helpt om heel concreet met die diepere oorzaak aan de slag te gaan. Het bij God brengen en er over praten met andere vrouwen is een goede optie. Neem een vriendin in vertrouwen en vraag haar om voor je te bidden. Je kunt natuurlijk ook professionele hulp zoeken.

Gewoon a fantasy

Joan de Boer speelt in het theaterstuk Only a fantasy. Een christelijke voorstelling die op eigentijdse wijze een boekje open doet over porno. Joan: “Na een voorstelling komen er vaak ook meiden naar

me toe, die de problematiek herkennen. Laatst zei een meisje tegen me: 'Dankjewel. Ik dacht altijd dat ik de enige was'. Only a fantasy is nog de hele herfst en winter te boeken via de website: www.broedgebied.nl

Auteur: Martine

De strijd tussen het niet willen en het toch doen



‘Karel groeide op in een groot gezin. Zijn moeder kon het gezin niet aan en werd overspannen toen Karel in de puberteit terechtkwam. Liefde en bevestiging kon zij hem niet geven, en zijn vader was vaak weg. Karel leerde zichzelf liefde te geven door middel van masturbatie en later pornografie.’

Seksverslaving

‘Ik bekijk regelmatig pornosites. Ben ik daarom seksverslaafd?’ Seksverslaving, het is een begrip waar steeds meer over geschreven en gepraat wordt. Maar wat is het en wanneer ben je het? Kort gezegd gaat het bij seksverslaving om een patroon van seksuele handelingen, waarover je geen controle meer hebt. Mannen en vrouwen die er mee worstelen karakteriseren het als volgt: ‘de strijd tussen het niet willen en het toch doen’. Bij seksverslaving kies je niet meer voor het seksuele gedrag, maar ben je er afhankelijk van.

Seksverslaving is een verslaving, wat betekent dat er een lichamelijke component aan vast zit. Voor en tijdens een orgasme maakt het lichaam namelijk adrenaline en dopamine aan. Beide stoffen zorgen voor een prettig gevoel én kunnen verslavend werken. Deze lichamelijke component verklaart vaak ook de strijd die verslaafden ervaren tussen het niet willen en het toch doen. Het lichaam vraagt er om.

Visie

Verslavingen ontstaan meestal als een antwoord op pijnlijke gebeurtenissen. Seksuele bevrediging zorgt voor een prettig gevoel. Veel verslaafden hebben in de loop van hun leven pijnlijke gebeurtenissen leren verdoven door middel van seksuele bevrediging. De pijnlijke gebeurtenissen hebben daardoor geen plaats gekregen in het leven van de persoon, maar zijn door seksuele bevrediging verdoofd.

‘Erik ontdekte op zijn veertiende masturbatie. Het gaf hem een goed gevoel, ‘eindelijk ben ik een man!’ Na enkele jaren ontdekte hij het internet. Met name de pornosites vond hij spannend. Hij heeft er geen andere verklaring voor, dan dat hij het spannend en mooi vindt. Toch ontwikkelde hij een patroon waartegen hij geen nee meer kon zeggen. Inmiddels is hij ontslagen wegens het bekijken van pornosites op het werk. ‘Ik zie nu dat seks een afgod werd. Seks werd door de duivel gebruikt om mij van God af te trekken’.

Isolement

Seksverslaving maakt veel kapot, in zowel het leven van de seksverslaafde als in het leven van de directe gezinsleden. Seksverslaving is in veel gevallen een groot geheim. Seksverslaafden strijden de strijd alleen. Juist deze eenzame strijd (in het geheim) is een sterke motor voor de verslaving.

Wanneer het dan toch uitkomt storten levens van directe betrokkenen in.

Vaak zie je dat de verslaving grote gevolgen heeft op andere gebieden. De verslaafde raakt zijn sociale contacten kwijt, verwaarloost belangrijke taken en gaat steeds meer risico’s lopen. Soms leidt dit tot geslachtsziekten, ontslag of isolement. Verslaafde christenen geven aan dat seksverslaving ook de relatie met God kapot maakt. Leven en zonde staat tegenover het leven door

de Geest. Deze strijd maakt verslaafde christenen vaak moedeloos. Door de verslaving zijn ze het zicht op wie God is, wat genade betekent en wat bekering is, kwijt geraakt.

Afkicken

Seksverslaving is te behandelen. Hierbij zijn er twee visie. De ene visie, die voortkomt uit de verslavingsleer, noemt seksverslaving een ziekte die niet te genezen is, maar wel tot staan gebracht kan worden. De andere visie, die veel gehanteerd wordt in de christelijke hulpverlening, sluit aan bij een bijbelvers uit Jer. 2:13, 'Twee wandaden heeft mijn volk begaan: het heeft mij verlaten, de bron van levend water, en het heeft waterkelders uitgehouwen, kelders vol scheuren, waarin het water niet blijft staan.' Seksverslaving is het zoeken van vervulling buiten God, de bron van levend water. Deze christelijke visie ziet seksverslaving niet als een ziekte, maar als een zonde die via de weg van genade en bekering 'genezen' kan worden.

Hierbij moet je wel bedenken dat genezen niet betekent dat je daarna niet meer vatbaar bent voor deze verslaving. De verleiding zal zo nu en dan best wel weer de kop opsteken. Genezen betekent beseffen dat jijzelf zwak bent, maar dat, door de genade van God, je nee kan zeggen tegen de verleiding. Als je die kracht in je leven ervaart en daarop bouwt, dan is seksverslaving te genezen. Maar, blijf wel waakzaam!

Bij de behandeling van seksverslaving moeten er een aantal zaken aan de orde komen. Het is belangrijk te ontdekken wat de functie van de verslaving is. Is het een manier om pijn te verdoven, of is het een afgod? Daarna is het belangrijk om de lichamelijke verslaving te doorbreken. Afkicken dus! Hierbij is het belangrijk dat de verslaafde de verantwoordelijkheid neemt voor zijn daden, zichzelf beschermt tegen mogelijke verleidingen, en openheid gaat creëren richting zijn omgeving. Wanneer seksualiteit als middel tegen pijn gebruikt wordt, moet er aandacht aan de pijn gegeven worden. Wanneer seksverslaving in een relatie speelt, moet ook de relatie met de partner aan de orde komen. Voor christenen is het daarbij heel belangrijk dat de relatie met God aan de orde komt. Wanneer een seksverslaafde christen leert te putten uit 'de bron van levend water', dan is de 'genezing' nabij.

Auteur: Ferdinand Bijzet

De verleiding weerstaan



Seks is niet langer een taboe. Onlangs nog bleek uit een onderzoek dat Nederlanders seksualiteit heel anders beleven dan vroeger. Het is niet langer per definitie iets van ‘getrouwde partners met elkaar’. Dat deze veranderde moraal ook veel problemen met zich meebrengt, houden we liever vóór ons. Seksverslaafd is toch wel een beetje overdreven? Seks is gewoon geworden. Je ziet het overal. Je hoeft maar langs een bushokje

te lopen, folders te lezen of je komt tijdens het zappen of surfen naakte beelden tegen. Porno is onder handbereik door internet en digitale televisie.

Leef puur, wees vrij!

Ook steeds meer christenen worstelen met seksuele zonden en raken aan seks verslaafd. Dit maakt veel kapot, in zowel het leven van de seksverslaafde als in het leven van de directe gezinsleden. Hulpverlener Ferdinand Bijzet: ‘Verslaafde christenen geven aan dat seksverslaving ook de relatie met God kapot maakt. Seksverslaving is in veel gevallen een groot geheim. Seksverslaafden strijden de strijd alleen. Juist deze eenzame strijd (in het geheim) is een sterke motor voor de verslaving. Wanneer het dan toch uitkomt storten levens van directe betrokkenen in.’

We zijn dankbaar dat de EO investeert in goede materialen over dit onderwerp en een handvat biedt om de verleiding te weerstaan. Er is een themasite opgezet, www.eo.nl/seksverslaving en deze site wordt relatief veel bezocht. Per jaar ruim 50.000 unieke bezoekers en honderdduizenden pageviews. Vanuit deze site is bekend dat mensen de stap naar de professionele hulpverlening vaak nog te groot vinden. Om deze reden heeft de EO in samenwerking met stichting de Driehoek nieuwe vormen ontwikkeld die bezoekers van de site in eigen omgeving en op een laagdrempelige manier willen ondersteunen in hun strijd tegen verleiding. Naast de huidige content op de themasite is er een nieuwe weblog rond verleiding ontwikkeld, die wordt geschreven door hulpverlener Ferdinand Bijzet. Zijn weblog is te vinden op www.eo.nl/weblogferdinand.

Hoop op herstel

Soms kun je zo vast zitten in verslavend seksueel gedrag, dat je bijna gaat geloven dat je er nooit vanaf zult komen. Keer op keer heb je geprobeerd te stoppen. Keer op keer mislukte deze poging. Om moedeloos van te worden! Vele mannen en vrouwen hebben hierdoor de hoop op herstel opgegeven. ‘Dit hoort nu eenmaal bij mijn leven. Het is niet goed, maar ik kan er niet mee stoppen.’ Hun enige hoop is de genade van God. Maar velen beginnen ook daar steeds meer aan te twijfelen. In de audiofile ‘Seksverslaving, hoop op herstel’ laat Ferdinand Bijzet zien dat er wel degelijk hoop is! Hoop om het verslavende gedrag te doorbreken! Die hoop heeft alles met God en met genade te maken. Verandering is mogelijk. De file is beschikbaar via de themasite en is ook als pdf te downloaden. Het is de bedoeling dat er op termijn meerdere lezingen van Ferdinand Bijzet te downloaden zijn.

Puur leven

Er is een nieuw cursusboek rond seksverslaving verschenen: ‘Puur leven’. Leven zonder de beoedeling van pornografie en seksuele onreinheid kan realiteit zijn in het leven van ieder die bereid is bijbelse principes toe te passen. Het doel van dit boek is niet zozeer uit te leggen hoe

iemand verslaafd raakt aan onreinheid, of om het verslavingsproces te verklaren. Het doel is om vrijheid te brengen aan 'gevangenen' - setting captives free.

Mike Cleveland, de oprichter en directeur van de Amerikaanse organisatie Setting Captives Free, schrijft: "Ben je moe van de worsteling om aan de dwangmatige zucht naar pornografie te ontkomen, waar je ondanks je inspanningen telkens weer in terugvalt? Ben je bereid om je aan deze dodelijke greep van onreinheid te onttrekken? Vijftien jaar lang was ik verslaafd aan pornografie en seksuele onreinheid en ik ken de macht van deze verslaving. Maar ik heb ook ervaren dat de kracht van Gods genade groter is dan de macht van de zonde. Ik nodig je uit om ook de ware vrijheid te genieten."

Auteur: Eveline Last

Discipline



Hoe ik heb geleerd de pornografie uit mijn leven te houden:

Discipline. Duidelijk en simpel: discipline.

Job 31:1-4 zegt: 'Ik had een overeenkomst gesloten met mijn ogen dat zij niet met lustgevoelens naar vrouwen zouden kijken.'

We hebben allemaal wel eens gehoord dat er niets mis is met alleen kijken. Dit is eigenlijk een halve waarheid, het is geen zonde te kijken, maar het is een zonde als je daardoor lustgevoelens in je hart krijgt. En van kijken komt lust. Ik weet van mijzelf dat ik niet naar een mooie vrouw kan kijken zonder de verleiding van de volgende stap. Lust zijn zondige gedachten, zelfs als ik ze lichamelijk niet uitvoer. Als ik zonde mijn leven laat regeren, zal ik de volgende keer als ik in de verleiding kom met mijn lust verder gaan, en ze dan misschien wel lichamelijk uitvoeren.

Als we al onze acties baseren op die grens waar zonde begint, dan zullen wij struikelen. Als we onze tenen op de lijn van zonde zetten om over de lijn te kijken, een kleine struikeling is er maar nodig om in zonde te vallen. Maar als wij het voorbeeld van Job volgen en voor onszelf grenzen trekken, zullen we niet in zonde vallen.

Ik stel discipline gelijk aan het trekken van een streep in het zand, tot hier en niet verder. Wij verplichten onszelf tot een bepaalde houding en verleiding mag niet verder komen dan deze lijn. Als wij de streep overschrijden, zodra wij het realiseren gaan we snel terug naar onze kant van de lijn. Als verleiding over de streep komt dan jagen wij het terug.

Nadat ik vrij was van pornografie, besloot ik om Jobs voorbeeld tot mijn eigen te maken. Ik verplichte mijzelf niet naar mooie vrouwen te kijken.

Op mijn werk werken wij in teamverband. In het verleden kleedden vrouwen zich modieus. Nu kleden de meeste vrouwen zich verleidelijk. Toen ik op mijn werk kwam de dag naar dat ik mijzelf deze verplichting van Job gegeven had, realiseerde ik mij hoeveel seksuele afbeeldingen mij de hele dag voor ogen kwamen. Ik had mijn ogen altijd toegestaan alles te zien en toen ik dit probeerde te veranderen dacht ik: "dit is niet zo makkelijk als ik dacht."

Naar alles met sex-appeal werden mijn ogen net als vroeger naar toe getrokken, maar nu was ik er op verdacht. Jaren van slechte gewoontes gaan niet in één nacht over. Ik moest de slechte

gewoontes vervangen met goede gewoontes, dit deed ik door mijzelf elke keer weer te betrappen, het werd een soort sport. Als ik mij realiseerde dat ik keek dan keek ik onmiddellijk de andere kant op, herinnerde mijzelf aan mijn afspraak en vervolgde mijn weg. Ik had niet gezondigd, ik gaf schuld niet de kans ook al faalde ik 100 keer. Wat betekent dat ik 100 keer per dag een stap terug moest doen (terug achter de lijn), nl. mijzelf herinneren aan de afspraak en weer verder gaan.

Dit werkt alleen als wij twee dingen doen, ten eerste: ons hart op God richten, ten tweede: onszelf verplichten geen compromissen te sluiten. Maanden tot zelfs jaren kunnen verloren gaan door één compromis. Eén compromis is al genoeg om in zonde te glijden.

Ik zal een voorbeeld geven uit mijn eigen leven.

Ik had al een heel jaar niet naar pornografie gekeken, ik dacht dat ik genezen was, ik was niet meer in de verleiding gebracht en ik besteedde niet meer zoveel aandacht aan mijn verplichting. Ik stond mijzelf toe om naar reclames te kijken waarin verleidelijke vrouwen zaten, en ik keek naar TV programma's die geen pornografie bevatten maar wel een heleboel aantrekkelijke vrouwen. Op het werk liet ik mijn ogen naar alles kijken want "Kijken alleen is toch niet slecht?" Op een dag was ik een beetje zwak, ik had verbinding met het internet en keek naar een modesite. Opeens voelde ik een enorme drang om naar soft pornografie te kijken.

Ik had de lijn bijna overschreden, maar de reden dat ik het niet gedaan heb, was dat ik wist hoe het was om verloren in pornografie te zijn. Ik herinnerde mij alle pijn en trok me snel terug. Toen ik weer een stapje terug deed bekeek ik mijn situatie, wat had mij op dit punt gebracht? één compromis. Ik was niet van plan om mij met pornografie bezig te houden, maar hier stond ik op het punt hetzelfde monster binnen te laten waarvan ik God gesmeekt had om mij hiervan te verlossen. Daarom: doe nooit water bij de wijn, NOOIT! Geen compromis zelfs niet één.

De strijd van verleiding is niet verloren op het punt wanneer we worden verleid, maar de strijd daarvoor is al verloren. De strijd is niet verloren bij een begin van een compromis, maar wel als we toegeven. De Bijbel vertelt ons in 1 Petrus 5:8: 'Wordt nuchter en waakzaam. Uw tegenpartij, de duivel gaat rond als een brullende leeuw, zoekende wie hij zal verslinden.' Nuchter betekent helder denken, als ons denken vol is van mooie vrouwen die we bekeken hebben, zijn we niet nuchter. Als we steeds verder zakken, worden we minder nuchterder en worden we meer dronken met verlangen. Om waakzaam te blijven moeten wij steeds uitkijken voor tekenen van gevaar. Dit is waarom ik zeg dat je geen enkele compromis moet doen. De duivel valt u niet aan als hij geen kans heeft u te verslinden. Zijn favoriete tactiek is een wortel aan een touwtje, hij gooit de wortel over de streep en wacht totdat wij bijten, als wij dat doen trekt hij ons een klein beetje dichterbij de streep. De duivel valt je alleen aan als je kwetsbaar bent. Ben je niet kwetsbaar, dan zal hij proberen je naar een plek te lokken waar je wel kwetsbaar bent. Maar als je nuchter bent en uitkijkt naar tekenen van gevaar zul je niet vallen.

En als je toch valt, blijf dan niet liggen! Net zoals ik steeds mijn ogen moest afwenden van seksuele afbeeldingen, kan jouw strijd veel harder zijn om jezelf te behoeden naar pornografie te kijken. Maar geef NOOIT op!!!! Op het moment dat jij je realiseert dat je bezig bent te vallen, of al gevallen bent, keer je dan weer onmiddellijk weer om. Toon berouw en neem acties om er voor te zorgen dat het niet weer gebeurt. Door gewoonte bleef ik de eerste dagen kijken naar vrouwen en brak ik mijn afspraak om mijn ogen te behoeden wel 100 keer. Maar na een tijdje, als je ijverig bent, zul jij jezelf eerder betrappen. Elke keer als jij jezelf bedwingt zul je sterker worden. Het zijn "gewoonte" zonden en je moet de gewoonte veranderen. De enige manier om slechte gewoontes in

je leven te overwinnen is hard werken en toewijding. Als het makkelijk was, zou de beloning ook niet groot zijn. Denk er aan, dat God zal je niet om jouw verleden zal veroordelen. God heeft gezegd dat hij de zonde niet meer zal gedenken als jij berouw toont en vergeving vraagt. Zover het oosten is van het westen, zover doet Hij je zonden weg. God wil niet dat wij kruipen in vuiligheid van ons verleden, maar dat wij zullen streven naar de glorie van onze toekomst in Hem.

Nog een laatste punt, als je pornografie verlaat dan zal er een grote leegte ontstaan die eerst gevuld was met slechte gewoontes. Die leegte wil weer gevuld worden en de begeerte naar pornografie zal enorm groot zijn. Je moet die leegte vullen met goede dingen. Maak kaarten met verschillende teksten uit de Bijbel die inhoud voor je hebben en leer ze uit je hoofd. Draag die kaarten (en lees ze) totdat je die leegte gevuld hebt met Gods woord. Het doet wonderen met jouw leven en het wordt van onschatbare waarde in je strijd tegen pornografie. Een pornovrij leven is mogelijk voor jouw. De werkelijke vraag is: heb je het verlangen om het te verkrijgen? Ben jij bereid de handen aan de ploeg te slaan en niet terug te kijken, niet eens als je eigen natuur je terug trekt? Mislukking is niet als wij struikelen, maar mislukking is als wij stoppen onszelf uit te strekken naar dat doel van een godvruchtig leven.

Bereik in je leven goede gewoontes en discipline door consequent te zijn.

Ik ga altijd in een stil bos en ga een uur of langer wandelen. Dit soort stille tijd is onschatbaar en het zal je leven veranderen. Neem elke dag stille tijd voor Bijbelstudie maar probeer eens in de week een lang wandeling te maken. Een goede gewoonte is een klein gedeelte uit de Bijbel te lezen. Het is beter een klein gedeelte te lezen en het te snappen, dan een groot gedeelte te lezen en daarna niet meer herinneren wat je gelezen hebt. Ik lees meestal complete Bijbelboeken door ze in te delen en op te splitsen. Het is belangrijk om niet een vers of bepaalde verzen er uit te halen voor studie, omdat de context van de verzen die erbij staan een helder begrip geven. Als je ze uit de context haalt, is het gemakkelijk om ze verkeerd uit te leggen.

Door Eddy Snipes

Deze tekst is overgenomen van: www.exchangedlife.com.

‘Mijn partner is seksverslaafd!’



‘Als je hier niet mee stopt, weet ik niet of ik het nog wel volhoud met je!’ Voor veel partners is het een grote schok wanneer hun man of vrouw bekend verslaafd te zijn aan seks. Ze voelen zich bedrogen en zijn hier kapot van. Met name partners zijn geneigd de schuld bij zichzelf te zoeken: ‘Ben ik tekort geschoten, ben ik niet aantrekkelijk genoeg?’ Hierdoor krijgt niet alleen hun vertrouwen in hun partner een knauw, maar ook hun eigen zelfbeeld. Wanneer je ontdekt dat je partner met seksuele zonden worstelt, is het belangrijk je eigen verdriet en pijn serieus te nemen. Het vertrouwen is geschonden. Het is belangrijk steun voor jezelf te zoeken of hulp te vragen bij een christelijke hulporganisatie.

In haar boek ‘Bedreigende Hartstocht’ beschrijft Laurie Hall hoe seksverslaving haar huwelijk en gezin kapot gemaakt heeft. Pornografie verwoest de levens van zowel de verslaafde als ook van de directe betrokkenen. Seksverslaving is nooit de schuld van de partner! Seksverslaving ontstaat niet door een tekort aan seksuele intimiteit tussen de echtgenoten. Een verslaving ontstaat namelijk bijna altijd als een antwoord op pijnlijke ervaringen, of door het dienen van de god lust!

Toch blijkt uit onderzoeken van de seksuoloog dr. P. Carnes, dat de huwelijksrelatie meestal wel een rol speelt bij het instandhouden van de verslaving. Dit gebeurt met name in relaties waarbij de vrouw weet heeft van de verslaving, maar uit angst om haar man te verliezen niet duidelijk voor haar eigen wensen en grenzen gaat staan. In plaats van een duidelijke grens aan te geven, gaat ze mee in het verslaafde patroon. Ze gaat daarbij over haar eigen seksuele grenzen, ze vult de gaten die hij laat vallen en beschermt hem tegen de buitenwereld. Het is wel duidelijk dat hierdoor de problemen alleen maar groter worden.

In dit opzicht kan ook een tekort aan seksuele intimiteit een rol gaan spelen. Een gebrek aan seksuele intimiteit met de huwelijkspartner, zal vaak gebruikt worden als een smoes voor de verslaving ‘ik heb toch ook mijn behoeften...’ Vaak blijkt echter ook het tegenovergestelde. De verslaafde verliest de interesse in zijn of haar eigen partner, omdat de fantasieën meer bevrediging bieden. Juist omdat seksverslaving zo diep ingrijpt in het leven van beide partners is het verstandig hulp te zoeken voor zowel de verslaafde als de partner.

Wat kun je als partner doen als je ontdekt dat je man of vrouw seksverslaafd is?

Volgens Efeziërs 5: 21 – 33 is het doel van een huwelijk om Gods beeld aan anderen te laten zien. Seksverslaving besmet dit beeld! Als partner kun je echter wel er naar streven dit beeld te herstellen. Daarvoor is het volgende nodig:

1) Worstel niet alleen!

Wanneer je ontdekt dat je partner met deze zonden worstelt, is het belangrijk om je eigen verdriet en pijn serieus te nemen. Het kan daarbij heel erg helpend zijn om één persoon in vertrouwen te nemen. Dit kan een predikant, ouderling, vriend of vriendin zijn, maar ook een hulpverlener. Blijf

hier niet te lang alleen mee lopen. Deze ontdekking doet veel met je, het roept veel vragen op waar je nog geen antwoord op hebt. Iemand die met je mee denkt en voor je bidt kan je hierbij helpen.

2) Zelfonderzoek

Wanneer je ontdekt dat je partner seksverslaafd is, dan roept dat veel vragen op. Het is belangrijk die vragen serieus te bekijken. Als jij het gevoel hebt zelf ook tekortgeschoten te zijn, dan is het goed dat met iemand te bespreken. Naar aanleiding van dit zelfonderzoek kun je je eigen tekorten aan God belijden en vergeving van Hem ontvangen.

Verder is het belangrijk stil te staan bij je eigen wensen en behoeften. Wat betekent deze ontdekking voor jou en wat heb jij van je partner nodig? Hierbij kan een predikant, ouderling of hulpverlener heel behulpzaam zijn. Het is belangrijk hierbij stil te staan. Dr. James Dobson beschrijft in zijn boek 'En nu is het genoeg' dat veel partners juist de neiging hebben om hun eigen wensen te onderdrukken omdat die wensen het risico inhouden dat het huwelijk stukloopt.

3) Confrontatie

Wanneer je vermoedt dat je man of vrouw seksverslaafd is, is het goed hem/haar hiermee te confronteren, eventueel met hulp van een predikant of een hulpverlener. Neem je eigen vermoedens serieus! Bid voor een juiste houding en voor wijsheid. Bepaal vooraf wat jij wilt dat er gebeurt en stel dit ook als eis. Dobson zegt dat wanneer de partner duidelijk zijn of haar grens aan geeft, de kans het grootst is dat er een verandering optreedt. Dring er op aan dat je partner hulp zoekt! Realiseer je dat deze confrontatie nodig is. Lees Galaten 5: 19 – 21 maar eens. Het gaat om de toekomst van je partner. Seksverslaving is zonde en zonde vraagt om confrontatie en bekering!

4) De juiste houding

'Broeders (en dus ook zusters), zelfs indien iemand op een overtreding betrapt wordt, helpt gij de geestelijk zijt, hem terecht in een geest van zachtmoedigheid, ziende op uzelf; u mocht ook eens in verzoeking komen.' (Galaten 6: 1)

Deze opdracht van Paulus kan moeilijk (soms zelfs onmogelijk) zijn in een situatie van seksuele ontrouw. Moeilijk, omdat je zelf ook met veel pijn, boosheid en vragen kan zitten.

Deze zachtmoedige houding waar Paulus het over heeft betekent ook niet dat jouw boosheid en pijn er niet mag zijn. Die mag er wel zijn en er moet, om tot herstel te kunnen komen, ook ruimte aan gegeven worden! Het betekent wel dat je niet op een zondige manier op de zonde van je partner reageert.

De volgende aandachtspunten kunnen je helpen:

- Bid om een liefdevolle niet verwijtende houding!
- Noem zonde zonde!
- Dring aan op bekering!
- Bepaal je eigen grenzen!
- Stimuleer in radicale amputatie (Matt 5: 29,30)!
- Stimuleer je partner verantwoording aan jou en aan een ander af te gaan leggen!
- Ga je partner voor in, en stimuleer hem in een radicale toewijding aan God!
- Zoek eventueel hulp voor je eigen pijn!

5) Seksualiteit

Wanneer je ontdekt dat je partner seksverslaafd is, kan het heel moeilijk zijn om nog seksueel intiem te zijn. Neem je eigen gevoelens serieus, en doe niets tegen je zin in.

Zolang je partner geen hulp gezocht heeft, is er weinig meer dat jij kunt doen. Wanneer je toch tegen je zin in vrijt, ga je over je eigen grenzen. Wanneer je over je eigen grenzen gaat, werpt dit extra drempels op voor het herstel, ook bij jezelf.

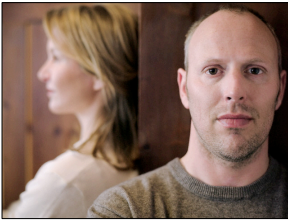
Wanneer je partner hulp zoekt en serieus aan zijn of haar verslaving wil werken, kan seksuele intimiteit tussen de partners helpend zijn. Sommige therapeuten dringen aan op een periode van totale onthouding. Anderen dringen aan op onthouding van het destructieve seksuele gedrag, maar geven aan dat seksueel contact tussen de partners helpend kan zijn. Het is dus verstandig dit met de therapeut te bespreken. Belangrijk is wel dat je seksueel contact zelf weer ziet zitten. Wanneer je partner seksueel risicovol gedrag heeft vertoond, en mogelijk besmet is met een SOA, is het goed om dit eerst uit te sluiten. Wanneer jij je zorgen maakt is het goed je partner te stimuleren dit te laten onderzoeken. Juist bij zoiets kwetsbaars als seksualiteit is het belangrijk dat er vertrouwen is. Wanneer dit vertrouwen er niet is, is er hulp nodig om dit te herstellen.

Soms kun je als partner geen van bovengenoemde stappen meer bieden. Wat doe je dan?

Seksverslaving is overspel en is een grote bom in je huwelijk. Het is heel begrijpelijk dat je leven instort wanneer dit openbaar wordt. Wanneer je merkt dat je geen steun meer kunt bieden aan je partner, is het van belang wel steun voor jezelf te zoeken. Loop hier niet alleen mee.

Auteur: Ferdinand Bijzet

Hoe zit het met de partners?



In een artikel in het Nederlands Dagblad van 8 januari 2005 staat dat seksverslaving onder christenen een groot probleem is. Ruwe schattingen geven aan dat 50% van de christenmannen er op de een of andere manier mee worstelt. Dit artikel is geschreven voor partners van seksverslaafden. Wat komt er over hen heen zodra er problemen aan het licht komen?

'Iedere week spreek ik met vrouwen, individueel of in groepen, wiens mannen seksverslaafd zijn. Deze vrouwen hebben pijn, ze zijn eenzaam, verward en boos. In veel gevallen weet de kerk niet hoe ze hen moet helpen. Vaak weten ze ook niet hoe ze zichzelf kunnen helpen.' Dit citaat is uit het boek 'Onderweg naar vrijheid' van Russel Willingham, waarin hij het proces beschrijft van mannen die worstelen om los te komen van seksverslaving. De gedachten in dit artikel zijn voornamelijk uit de Appendix van dit boek.

Als een vrouw ontdekt dat haar man verslaafd is aan pornografisch materiaal of aan andere vrouwen, dan stort haar hele emotionele leven in. Een heleboel gevoelens komen naar boven en lopen door elkaar heen: verdriet, verraad, angst en boosheid. Ook schaamte speelt een rol, want de vraag dringt zich ook op: 'Wat is er mis met mij?'

Na de eerste schok begint een proces van verwerken. Veelal is daar een aantal aspecten in te onderscheiden.

- **Het verdriet verwerken en de noodzaak om te rouwen**

In het begin is er veel verwarring. Het leven dat je met elkaar gehad hebt komt ineens in een heel ander licht te staan. Gevoelens van verraad en woede kunnen een rol spelen. Belangrijk in deze fase is dat de vrouw zichzelf deze gevoelens toestaat en dat ze niet door allerlei geestelijke raadgevingen en gedachten worden weggedrukt. Essentieel is ook dat ze gaat zien, dat zij niet degene is die haar man kan redden en dat zij ook niet de oorzaak is dat hij seksverslaafd is.

- **Grenzen aangeven**

Als het geheim aan de oppervlakte is gekomen, kun je niet gewoon doorleven alsof er niets gebeurt is. Er zal iets moeten veranderen. Een goede stap is dat de vrouw erop aandringt dat de man hulp gaat zoeken. Ook kan het goed zijn om een periode van seksuele onthouding af te spreken. Hiermee creëer je ruimte om een nieuwe manier van omgang te vinden met elkaar. Grenzen stellen is niet gemakkelijk. Daarom is het ook belangrijk dat de vrouw steun heeft van mensen in haar omgeving. Zonder die steun zal het heel moeilijk worden om staande te blijven.

- **Zoeken naar nieuwe manieren van omgaan met elkaar**

In een relatie die enige tijd heeft geduurd zijn er altijd relationele patronen ontstaan, waarvan sommige ongezond zijn. Zijn er terreinen waarbij de een dominant is en de ander ondergeschikt en zijn er terreinen waarop dat omgekeerd is? Is er sprake van conflictmijdend gedrag bij een van de partners of bij allebei? Het is belangrijk om dit te onderzoeken, omdat deze patronen bijgedragen hebben aan het instandhouden van de verslaving.

- **Eigen aandeel onderzoeken**

Onder de seksverslaving van de man zitten dieper liggende problemen die vaak te maken hebben met de angst voor eenzaamheid en het gebrek aan zelfrespect. Als een verslaving in een relatie jaren heeft kunnen duren, dan zijn er bij de vrouw ook dieperliggende zaken die een rol spelen. De vrouw kan zich dan afvragen: in welk opzicht ben ik afhankelijk van mijn man? En in welke mate is dat gezond of ongezond? Soms speelt een overmatige behoefte aan zorgen een rol en dat wordt een partner ontzien en afhankelijk gehouden.

Naast allerlei emotionele en psychologische aspecten speelt voor christenen natuurlijk ook het geestelijke aspect. Ook in de relatie met God zal de vrouw een nieuwe weg moeten vinden. Misschien is ze ook wel boos op God, dat hij dit zomaar heeft toegelaten en zal ze daarin een nieuw evenwicht moeten vinden. Maar het kan ook een periode zijn waarin God op een geheel andere manier zich laat kennen. Dan kan Spreuken 3:5-6 een leidraad zijn: 'Vertrouw op de HEER met heel je hart, steun niet op eigen inzicht. Denk aan hem bij alles wat je doet, dan baant hij voor jou de weg.'

Auteur: Eddy de Pender

‘Help, mijn ouder is verslaafd aan seks!’



‘Karin is 16 jaar oud. Op een dag ontdekt ze in de geschiedenis van de computer dat iemand datingsites heeft bezocht. Ook blijken er pornosites bezocht te zijn. Zou haar vader...’

‘Erik (14) ontdekt op een avond laat, terwijl zijn moeder aan het werk is, dat zijn vader naar seksfilms zit te kijken. Hij had laatst ook al een seksblaadje op zolder gevonden.

Het zal je maar gebeuren dat je ontdekt dat één van je ouders zich bezig houdt met pornografie, of dating-sites bezoekt. Je schrikt je rot! Dit kan toch niet, niet mijn vader of moeder! Toch komen veel kinderen tot deze ontdekking. Misschien ben jij wel één van hen. Voor de meeste kinderen is het een grote schok wanneer ze ontdekken dat hun vader of moeder verslaafd is aan seks. Je verliest in één klap je vertrouwen en respect voor je ouder. Deze ontdekking roept veel vragen en onzekerheden op. ‘Wat moet ik hier mee? Zou hij misschien ook een ander hebben? Stel dat mama hier achter komt, zou ze dat wel overleven? Als hij weet dat ik het weet, wat zou hij doen? Zou papa het wel kunnen verdragen als hij wist dat mama... straks maakt hij zich van kant...’ Vragen waar je vaak geen antwoord op weet. Angsten die best wel eens terecht zouden kunnen zijn...

Wanneer je ontdekt dat één van je ouders verslaafd is aan seks, kan dat je leven op de kop zetten. Als kind wil je geen van je ouders pijn doen. Ook niet wanneer je zoiets ontdekt. Vertellen wat je weet betekent echter dat iemand pijn gaat voelen. Deze gevoelens kunnen je het heel lastig maken. Wat moet je doen?

1) Neem iemand in vertrouwen!

Loop hier niet alleen mee. Het is in je eigen belang, en in het belang van je vader of moeder en jullie gezin, dat de verslaving stopt. Bespreek het met de dominee, met een leraar of een vriend van je ouders. Vraag hen om hulp. Bespreek je eigen vragen en angsten, want die zijn vaak terecht!

2) Respect.

Wanneer je ontdekt dat één van je ouders zich hiermee inlaat, dan kan dat je respect voor hem of haar wegnemen. Toch is het belangrijk om zelfs wanneer je zoiets ontdekt respectvol te blijven. Lees het volgende verhaal uit de Bijbel maar eens.²⁰ Noach was landbouwer en legde als eerste een wijngaard aan. ²¹ Hij dronk van de wijn, werd dronken en ging in zijn tent liggen, zonder kleren aan. ²² Toen Cham, de vader van Kanaän, zag dat zijn vader naakt was, vertelde hij dat aan zijn twee broers, die buiten waren. ²³ Daarop namen Sem en Jafet een mantel, legden die over hun schouders, liepen achteruit de tent binnen en bedekten het naakte lichaam van hun vader, met afgewend gelaat, zodat zij hem niet naakt zagen. (Gen 9: 20 – 23)

In dit verhaal zie je dat Noach helemaal geen goed voorbeeld aan zijn zonen geeft. En toch zie je dat Sem en Jafet respectvol blijven naar hem toe. Ze blijven hem respectvol als hun vader behandelen. Cham doet dat niet, en verderop in het verhaal zie je ook dat hij daarvoor gestraft wordt. Respect betekent echter niet dat je dus maar moet accepteren dat je vader of moeder zoiets doet.

3) Confronteren!

Wanneer je merkt dat één van je ouders zich met deze dingen bezig houdt, dan moet er iets gebeuren. De Bijbels zegt duidelijk dat het hier gaat om zondig gedrag. Zonde moet stoppen. Verslaving ook, omdat het gezinnen kapot maakt!

Als je het aandurft je vader of moeder zelf te confronteren, vertel hem of haar dan wat je gezien hebt, en wat je er van vindt. Vraag hem of haar om hulp te zoeken. Verwijs je ouder bijvoorbeeld naar de site van de EO. Respect hebben betekent dat, wanneer je je zorgen maakt om je ouder, je er iets mee doet.

Het kan ook zijn dat je je ouder niet (alleen) durft te confronteren. Dat geeft niet, want om je ouder met zulke dingen te confronteren is moeilijk. Vraag dan iemand anders om je te helpen, of vraag die andere het voor jou te doen. Denk bijvoorbeeld aan een oom, of tante, de dominee, een vriend of vriendin van je ouder.

4) Herstellen van vertrouwen!

Wanneer je zoiets ontdekt kan het veel met je doen. Wanneer je met vragen, boosheid of verdriet blijft zitten is het goed hier met iemand over te praten. Je kunt dan aan de dominee, een hulpverlener, of een familielid denken. Ook kan het goed zijn om later nog eens door te praten met je ouder over deze ontdekking. Wanneer je daar behoefte aan hebt kun je je ouder, eventueel met hulp van de dominee, of een hulpverlener, vertellen hoe deze ontdekking voor je was.

Auteur: Ferdinand Bijzet

Verslaafd of niet (checklist)?

Als u onderstaande vragen meerdere keren met 'ja' kunt beantwoorden, is het mogelijk dat u seksverslaafd bent.

- Heeft u ooit gedacht dat u hulp nodig had voor uw seksueel denken of handelen?
- Denkt u dat u beter af zou zijn als u er niet aan zou blijven 'toegeven'?
- Denkt u dat seks of prikkels u in hun macht hebben?
- Heeft u ooit geprobeerd datgene te stoppen of te beperken wat u voelde dat verkeerd was in uw seksueel gedrag?
- Neemt u uw toevlucht tot seks als ontsnappingsmiddel, om angst te verlichten of omdat u het leven niet aankunt?
- Voelt u achteraf schuld, wroeging of verslagenheid?
- Is het najagen van seks bij u dwangmatiger geworden?
- Verstoot het de betrekkingen met uw eventuele huwelijkspartner?
- Moet u uw toevlucht nemen tot voorstellingen of herinneringen tijdens seks?
- Krijgt u een onweerstaanbare aanvechting als iemand seks voorstelt of aanbiedt?
- Gaat u steeds van de ene relatie of geliefde over op de andere?
- Heeft u het gevoel dat de 'juiste relatie' u zou kunnen helpen op te houden met het wellustige verlangen, de zelfbevrediging of de promiscuïteit (veelvuldig wisselende contacten)?
- Heeft u in seksueel of emotioneel opzicht een zeer dringende behoefte aan een persoon?
- Maakt het najagen van seks u onbekommerd voor uzelf of voor het welzijn van uw gezin of van anderen?
- Is uw prestatie- of concentratievermogen minder geworden naarmate de seks dwangmatiger werd?
- Gaat er arbeidstijd aan verloren?
- Gaat u door het zoeken naar seks om met mensen met wie u normaal gesproken niet zou omgaan?
- Wilt u na de daad de sekspartner zo snel mogelijk verlaten?
- Gaat u nog over tot masturbatie of tot seks met anderen over, ondanks het feit dat uw eventuele echtgenoot/echtgenote een seksueel toereikende partner is?
- Bent u ooit gearresteerd voor een seksueel delict?

Bron: Different

Bevrijding



Ik was op jonge leeftijd al verslaafd aan pornografie. Een seksuele verslaving die elke keer moeilijker te bevredigen is. Daardoor zat ik vol schuldgevoelens en voelde ik mij door God verstoten. Omdat het een geheime verslaving is, is deze karaktereigenschap moeilijk te overwinnen. Vooral als men op jonge leeftijd al blootgesteld is aan porno. Het is een psychisch probleem. Nu heb ik velen ontmoet die verslaafd waren aan pornografie of andere seksuele verslavingen hadden. Wat ik ontdekt heb is dat de meeste verslaafden die niet kunnen stoppen al op jonge leeftijd blootgesteld zijn aan porno. Dit maakt, dat je op latere leeftijd anders reageert op seksualiteit.

Wat betekent dit? Het betekent dat de strijd die je moet vechten niet makkelijker wordt maar steeds moeilijker. Dat je een psychisch probleem hebt. Maar deze 'misvorming' van je gedachtepatroon rechtvaardigt natuurlijk niet je zondige levensstijl. Als het een rechtvaardig excuus was dan zou dat in principe gelden voor alle zonde, want de Bijbel zegt duidelijk dat wij geboren worden met een zondig natuur. Een verslaafde moet een andere worsteling overwinnen.

Maar er is hoop. Er is totale bevrijding mogelijk door de Here Jezus Christus. Het bloed van Jezus Christus reinigt ons en stelt ons in de vrijheid. Vanaf dit punt wil ik je uitleggen hoe ik mijn verslaving heb overwonnen en ik geloof vast dat dit ook bij jou kan gebeuren. Het is belangrijk te weten dat Gods hand niet iedereen dramatisch zal aanraken. Als er geen stromen van heilig vuur uit de hemel vallen, denk dan niet dat God je niet helpt.

'Want des Heren ogen gaan over de gehele aarde, om krachtig bij te staan hen, wier hart volkomen naar Hem uitgaat' (2 Kronieken 16: 9).

'Ik, de Here, doorgrond het hart en toets de nieren, en dat, om aan een ieder te geven naar zijn wegen, naar de vrucht zijner daden' (Jeremia 17:10).

Deze twee passages zijn van toepassing op diegenen, die werkelijk berouw hebben en zich bekeren van hun zondige levensstijl, God ziet het. Bliksem zal niet uit de hemel komen en de aarde zal misschien niet beven maar God roept zachtjes jouw naam. Je zult niets horen als je niet alles opzij legt en luistert, Hij zal je hart doorzoeken en weten wanneer jij je hart openstelt voor Hem. Dan zal God je geven naar jouw daden, met andere woorden: Als je op een plek komt waar je klaar bent om Hem te zoeken en je laat Hem je bereidheid zien om je zondige leven op te geven en vraagt Hem je daarbij te helpen, dan zal God je in staat stellen te overwinnen. Je kunt dit niet alleen, maar God zal je de overwinning geven naar gelang je inzet. Als je een spelletje met Hem speelt zul je niet overwinnen. God wil niets liever dan je leven leiden en Hij wil niets liever dan een hechte relatie met jou.

Iedereen heeft in zijn leven zondige gewoontes en vervelende karaktertrekjes. De Bijbel leert ons dat wij zondig van natuur zijn, we moeten tegen onze eigen natuur vechten. En die is moeilijk te overwinnen, maar dat is wel wat we moeten doen. In het boek Openbaringen wordt ons gezegd dat wie overwint zal eten van de boom des levens, en met Christus zal zitten op de troon, mede-erfgenamen zijn, en als koningen regeren, etc.

Overwinnen is het bedwingen van onze zondige natuur en heilig en rechtvaardig worden voor God. De eerste stap om dit te bereiken is het maken van een vaste fundering. Als deze basis onstabiel is zal ook jouw leven onstabiel zijn. Als het fundament sterk is, kun je er ook een sterk leven op bouwen. Schuldgevoel is de eerste vijand die we moeten verslaan. God heeft ons gemaakt om een persoonlijke gemeenschap met Hem te hebben. Er is maar een deur die tot God leidt. In Johannes 10:9 zegt Jezus: *'Ik ben de deur; als iemand door Mij binnenkomt, zal hij behouden worden; en hij zal ingaan en uitgaan en weide vinden.'* Jezus gebruikt deze gelijkenis om een beeld te maken zodat wij kunnen begrijpen dat Hij de enige weg is. Alleen door Hem kunnen we worden gered.

We kunnen niet bij God in een goed blaadje komen door goede werken. Jezus maakt ons duidelijk dat zonde niet alleen dingen zijn die je lichamelijk doet, maar het kunnen ook de gedachten zijn van ons hart. Hij zegt namelijk dat als je een vrouw ziet en haar begeert, je al overspel in je hart hebt gepleegd. Als je kwaad bent op je buurman of je haat hem je een moordenaar bent, ben je jaloers dan ben je een dief. Wij zondigen allemaal, en sommige zonde doen we uit gewoonte. Dus kunnen we nooit genoeg daden doen om genade te verdienen, Romeinen 4:4 maakt ons dat duidelijk.

Ravijn

Zonde scheidt ons van God en het schept een kloof die we niet kunnen overbruggen. Goede werken lijken dan op kiezelsteentjes die we in het ravijn gooien, waarbij we denken dat we op een dag een brug zullen krijgen, zodat we kunnen oversteken. Maar aan het einde van ons leven zijn we totaal geen resultaat van onze goede werken, omdat wij die kloof nooit kunnen vullen met onze werken het haalt het nooit bij de genade van God.

We zullen het moeten verwachten niet van onszelf, maar van de Here Jezus Hij leefde een perfect en zondeloos leven, Hij was God (Johannes 1). De Bijbel leert ons dat God bestaat uit God de Vader, God de Zoon, God de Heilige Geest, ook wel genoemd de Drie-eenheid. Die Drie-eenheid is een eenheid die nooit is verbroken.... alleen aan het kruis! Daar riep Jezus: *'Mijn God, Mijn God, waarom hebt Gij Mij verlaten.'* Dit heeft mij altijd verward.

In de Hebreeënbriev wordt ons gezegd dat God ons nooit zal verlaten, maar hier zegt Jezus duidelijk dat Hij door God is verlaten. Jezus was verlaten in onze plaats. Hij werd verlaten, opdat jij niet verlaten zult worden. God is een Heilig God en zonde kan niet bestaan in Zijn aanwezigheid. Kolossenzen 2:14 zegt dat Jezus de schuld verwijderd heeft door het aan het kruis te nagelen. En 2 Korintiërs 5:21 zegt dat Hij (Jezus) die geen zonde heeft gekend, zonde geworden is voor ons. Toen jou zonde gedragen werd door Jezus, werd Hij zonde voor jou, en omdat Hij zonde was voor jou, werd Hij verlaten door God in jouw plaats.

Wat er eigenlijk gebeurd is, is dat Jezus jouw zonde op Zich genomen heeft, en Hij heeft zijn rechtvaardigheid op jou gelegd. Dus nu kun je voor God net zo rechtvaardig staan als Christus, niet door ook maar iets wat je zelf gedaan hebt, maar door wat Jezus gedaan heeft voor jou. Wanneer dit gebeurt ziet God je niet langer als een seksverslaafde die je eens was, maar Hij ziet de rechtvaardigheid van Christus. Maar het gaat niet automatisch. Als we terug kijken naar Romeinen 4:5, wat zegt, dat hij wie zijn GELOOF vestigt op Hem, die de goddeloze rechtvaardigt, wordt zijn GELOOF gerekend tot gerechtigheid.

Genade is een kado maar het moet wel eerst worden aangenomen, een kado blijft een aanbieding totdat het wordt aangenomen. De manier om genade te ontvangen is simpel, maar van levensbelang. Om de genade van God te ontvangen moeten we eerst nederig worden, en berouw hebben van onze zonde, en geloven dat God ons zal voorzien door Jezus Christus, en de genade aannemen.

Nederig worden

De Bijbel zegt dat God genade geeft aan de nederige maar dat Hij de hoogmoedige weerstaat. Wij moeten ons eerst realiseren dat wij het zelf niet kunnen, door ons eigen kunnen. Als we denken God niet nodig te hebben, moeten we ons leven opnieuw bestuderen.

Berouw

Berouw hebben betekent 180 graden draaien, de richting veranderen. We lopen op onze eigen weg, we moeten stoppen ons omdraaien naar Christus en naar Hem toelopen. Berouw, nederig en vergeving kun je niet scheiden.

Als we God vergeving vragen met de bedoeling terug te gaan naar onze zonde zullen we niet vergeven worden omdat we geen berouw hebben. Als we zondigen met de gedachte dat wij toch wel weer worden vergeven, hebben we geen berouw. Je moet berouw hebben. Berouw is verbonden met levensverandering, en met Christus in het midden als Heer en Redder.

Groeien in geloof

Geloven moet een doel hebben, het is niet een soort kosmische kracht waar we wat van af kunnen tappen zoals sommige mensen geloven. Geloof is vertrouwen op God. Om genade te ontvangen moeten wij geloven dat de gift die God ons gegeven heeft door Christus genoeg is om ons rechtvaardig te maken voor Hem. Jezus riep:” Het is volbracht” en gaf de geest (Joh. 19:13). Geloof je dat het volbracht is of denk je dat jij er nog iets aan toevoegen moet.

Als Christus nog niet je persoonlijke Verlosser is en je wilt het graag, bid dan dit simpel gebed vanuit je hart:

Heer Jezus, ik weet dat ik een zondaar ben. Ik buig mij voor U en wordt nederig en ik weet dat ik dit niet uit mijzelf kan. Ik heb berouw over mijn zonden. Ik zal mijn eigen weg verlaten om de uwe te volgen. Vergeef alstublieft mijn zonden. Ik open de deur van mijn hart en vraag U binnen te komen. Wilt U mijn redder en Heer zijn in mijn leven. Ik stel mijzelf de verplichting U te volgen, en de persoon te worden die U wilt dat ik zal zijn. Dank U dat U gestorven bent voor mijn zonden. Amen.

Als je al een christen bent en je weet dat Christus jouw persoonlijke Verlosser is, geldt voor jou dezelfde basis. Als jij je niet rechtvaardig voor God voelt, kijk dan op het kruis. Romeinen 4: 5 zegt dat Christus de goddeloze rechtvaardigt. Er is een altijd gelegenheid voor berouw. Als wij zondigen, en wij hebben berouw en vragen vergeving, worden we weer puur en rein zoals God het bedoeld heeft door onze zonde aan Jezus te geven en ons Zijn rechtvaardigheid te geven. Als jij je nog steeds schuldig voelt, bekijk je leven opnieuw.

Geef je leven door Hem te volgen en werp de zonde van je af. Schuld wordt veroorzaakt door een leven waarin we het tegengestelde doen van datgene wat wij beloofd hebben, of door onze werken, of niet willen werken, of omdat we geen geloof hebben in wat Jezus voor ons gedaan heeft. Laat je niet door schuldgevoel van God afdwalen.

Bron: www.exchangedlife.com.

Door Eddy Snipes

Waarom hulp zoeken?



Eigenlijk is deze vraag simpel te beantwoorden: Het lukt je niet alleen! De zuigkracht van de seksuele verslaving zit hem namelijk in het feit dat zij sterk is verbonden met onszelf. Zij is verbonden met hoe we over onszelf denken, hoe we ons voelen, onze verlangens en ons gedrag. De seksuele verslaving zal je proberen in een cirkeltje te laten rondlopen.

Het zondigen leidt tot directe schade aan jezelf. Je krijgt een schuldgevoel. Je weet dat je namelijk iets hebt gedaan wat verkeerd is en waar Jezus en anderen pijn van hebben. Ook zorgt het voor een slecht zelfbeeld: je voelt jezelf een slappeling, omdat je de verleiding niet kan weerstaan. De verslaving leidt ook tot stiekem gedrag. Om aan je trekken te komen zul je ergens naartoe moeten gaan waar anderen je niet kunnen zien. Als laatste leidt de verslaving tot steeds verdergaande verlangens. Je wilt steeds meer of steeds hardere porno. Het blijft meestal niet bij “eventjes kijken”. Al deze gevolgen leiden ertoe dat je steeds verder wegzakt, dat je verslaving steeds meer van je leven gaat beheersen. Het willen bevredigen van je lusten, drijft je steeds verder. Het drijft je weg van jezelf, je vrienden, je familie, maar ook van God. Daarom moet je hulp zoeken. Je kan het niet alleen. Je hebt alle hulp nodig die je kan krijgen.

In de eerste plaats is God er voor je! Hij zal je willen helpen als je naar Hem toekomt met je verslaving. Jezus is ook voor de zonden die je maakt in je seksuele verslaving aan het kruis gestorven. Hij wil je vergeven als je je zonden aan Hem vertelt. Hij wil je kracht geven, Hij wil je van het levende water geven, dat zorgt dat je niet meer dorst naar die verslaving. Hij is als de Vader die op wacht staat voor jou, de verloren zoon. Je hebt het geprobeerd: ergens anders je geluk mee te krijgen. Nu mag je terugkomen in Zijn huis, op Zijn feest. God wil je ook helpen door wat Hij in de Bijbel schrijft. Wellicht is het hierbij goed om geholpen te worden. Om te zien wat God zegt over je verslaving, om te zien waarom Hij dat zo slecht vindt. Waarom je verslaving Gods bedoeling niet is. Wat Hij wel bedoelt met je seksualiteit. Er zijn boeken over geschreven die je daarmee kunnen helpen. Ook zijn er internetcursussen, die je meestal anoniem kan volgen.

Daarnaast zou het je enorm kunnen helpen om er met iemand over te praten. Met iemand die je goed kent, of als je het daar niet zo goed bij durft, met iemand waarbij je het wel durft. Wellicht ken je iemand die ook worstelt met hetzelfde probleem. Samen kun je elkaar dan steunen en stimuleren om de verleidingen te weerstaan. Het is belangrijk om aan iemand te vertellen dat je worstelt met een seksuele verslaving, dat je vertelt dat je verkeerd bezig bent en eraf wil komen. Het geeft veel kracht om je verslaving als het ware in het licht te slepen. Ook je dominee zou je bijvoorbeeld kunnen helpen.

Het is ook goed om hulp te zoeken omdat je daarmee niet alleen jezelf kan helpen. Heel vaak worden andere mensen door je eerlijkheid gestimuleerd om ook eerlijk over hun fouten te zijn. Daarnaast zal je omgeving ook de verandering gaan merken. Dat gedeelte van je leven dat verborgen was, dat gedeelte dat opging aan je verslaving zal vrij zijn om andere, betere dingen te doen. Ook zal je verslaving je steeds minder beïnvloeden.

Over heel het thema van seksuele verslaving ligt vaak een flink taboe, maar door het te negeren lijkt het probleem alleen maar groter te worden. Het vraagt fijngevoeligheid. Niet alleen van degene bij wie je te rade gaat, maar ook van jezelf. Niet iedereen vindt het prettig om het over zo'n privé-

onderwerp te hebben. Zoek daarom naar iemand waarvan je denkt dat hij/zij je wel begrijpt. Iemand die het onderwerp moeilijker vindt, kun je op een ander moment nog wel van je moeiten vertellen. Waarom zou je hulp zoeken? In de eerste plaats omdat je het niet alleen kan. De seksuele verslaving zal je steeds verder willen meesleuren. Je relaties zullen steeds meer door de verslaving onder druk komen te staan. Dit geldt ook voor je relatie met God.

In de tweede plaats helpt het om je verslaving uit die verborgen sfeer te halen. Het helpt je om eerlijk naar anderen te zijn en daardoor ook naar jezelf

Hulp bij seksverslaving

Veel christenmannen en -vrouwen worstelen in het geheim met seksuele zonden. Zonden die voor velen van hen zijn uitgegroeid tot een verslavingspatroon. Het gaat om mannen (en vrouwen) die verslaafd zijn aan pornografisch materiaal op het Internet, die verslaafd zijn aan het bellen van 0906-sekslijnen of regelmatig prostituees bezoeken. Sommigen van hen lopen grote risico's. Het risico van ontslag wanneer men betrapt wordt, het risico van het oplopen van geslachtsziekten, maar ook het risico van een echtscheiding. Volgens sommige onderzoeken is ongeveer 5 tot 10 % van alle christenmannen verslaafd aan seks (of geweest).

Naast de worsteling met de verslaving aan seks, worstelen zij ook met God. God die duidelijk zegt dat 'wie dergelijke dingen bedrijven het Koninkrijk Gods niet zullen beërven' (Gal. 5: 21). Velen hebben hun handen al vaak machteloos en vol berouw naar God opgeheven, maar het lijkt alsof God niet helpt. De verslaving blijft en het probleem wordt in de regel alleen maar groter. De schuld en schaamte ook...

Er zijn diverse instellingen en organisaties waar u terecht kunt als u uw problemen wilt aanpakken en daarbij hulp wilt hebben. Zoek in onderstaande lijst een organisatie of hulpverlener bij jou in de buurt.

Stichting Rehoboth

Prof. Lorentzstraat 2
8302 AS Emmeloord
Telefoon: 0527 697279
Fax: 0527 61 92 31
Email: info@rehoboth.nl

Sociaal Pension Noach

(onderdeel van Leger des Heils)
Fjellingsreed 6
9132 EN Engwierum
Telefoon: 0519 518581

Different

(onderdeel van Tot Heil des Volks)
Goudsbloemstraat 38
1015 JR Amsterdam

Telefoon: 020 6256797

Fax: 020 6221386

Email: info@different.nl

Stichting Terwille

Postbus 1497
9701 BL Groningen
Telefoon: 050 3116226
Fax: 050 3119800
Email: secretariaat@terwille.nl

Stichting In de Bres

Berglaan 60
9203 EJ Drachten
Telefoon: 0512 520601
Fax: 0512 524335
Email: info@indebres.nl

Stichting Het Lichtpunt

Foarwei 111
9298 JE Kollumerzwaag
Telefoon: 0511 441542
Fax: 0511 444888
Email: opvangboerderij@lichtpuntinfo.nl

Eleos, ambulante zorg

Email: info@eleos.nl
Voor regio Noordoost:
Meeuwenlaan 6
8011 BZ Zwolle
Telefoon: 038 42 30 300

Voor regio Midden:

Printerweg 21-23
3821 AP Amersfoort
Telefoon: 033 45 71 717

Voor regio Zuidwest:

Postadres:
Postbus 490
3300 AL Dordrecht
Telefoon: 078 63 16 960

Eliagg

Christelijke Psychologie Praktijk Almere
adres: P. Bakkerstraat 4, 1321 LS Almere
Telefoon: 036-5361040

Stichting Evangelisch Begeleide**Woonvormen**

Zuiderzeestraatweg 147
8096 BG Oldebroek
Telefoon: 0525 632175
Fax: 0525 632645
Email: ebw@planet.nl

Stichting De Brug

Haringkade 2
2224 RA Katwijk
Telefoon: 071 4033733
Fax: 071 4085092
Email: info@stdebrug.nl

Stichting Nehemia

Dreef 12
1701 GP Heerhugowaard
Telefoon: 072 5710010
Fax: 072 5722659
Email: info@nehemiahulpverlening.nl

Stichting De Driehoek (werkt landelijk)

Op werkdagen bereikbaar: van 9.00 tot 17.00
uur

Telefoon: 038-421 55 15
Parkweg 14
8011 CK Zwolle of

Puntenburgerlaan 91

3812 CC Amersfoort
033-422 69 43

Email: seksverslaving@dedriehoek.nl

**De Levensboom - Praktijk voor
ervaringsgerichte Psycho-sociale therapie**

Rolf & Anita Bus
Landsheerlaan 173
8016 KJ Zwolle
Telefoon: 038 4600837
Email: rolf@levensboom7.nl

Trainingen

‘Hulpverlening bij seksverslaving’

‘Kees is op staande voet ontslagen op zijn werk. Hij bekeek meer porno op internet dan dat hij aan het werk was...’ Bovengenoemd voorbeeld is een situatie die meer en meer voorkomt. Steeds vaker lopen mensen vast in seksueel gedrag. Wat eens alleen maar prettig en spannend was, blijkt nu een probleem te zijn. Ze lopen vast in een patroon van seksueel gedrag waarover ze de controle zijn kwijtgeraakt. Een patroon dat heel ingrijpende gevolgen kan hebben, zoals het verliezen van je baan, een crisis in je relatie, grote schulden, een isolement, geslachtsziekten, etc...

Dit patroon wordt vaak omschreven als seksverslaving. Een term die heel veel duidelijk maakt, maar ook veel vragen oproept. Want verslaafd aan seks, kan dat? Wanneer ben je dat? En is wat veel mensen seksverslaafd noemen, eigenlijk niet een variant van gewoon seksueel gedrag? Getuigt de ‘diagnose’ seksverslaving van preutsheid of is er echt een probleem?

Ferdinand Bijzet organiseert op 30 maart 2006 een training voor hulpverleners, predikanten en pastoraal werkers. Deze training gaat in op de vraag hoe je als hulpverlener en pastor mensen die worstelen met een seksverslaving zo effectief mogelijk kunt helpen.

*De training gaat uit van het Kempler Instituut Nederland,
Voor meer informatie: www.kempler-instituut.nl.*

Leef puur, wees vrij! Online cursus van Setting Captives Free

Setting Captives Free is een Amerikaanse organisatie die zich bezighoudt met allerlei verslavingen. Niet alleen seks/pornoverslaving, maar ook eetverslavingen, rookverslavingen etc. Focus hierbij is puur leven, gebaseerd op het feit dat Jezus het levende water geeft en dat daardoor niemand meer behoefte heeft aan ander, niet-dorstlessend water. Hier geldt het principe van radicale amputatie: d.w.z. dat je je moet afsnijden van alles wat je maar kan verleiden. Ze bieden online cursussen aan, om het hoofd te bieden aan je verslaving.

De online cursus over seksverslaving duurt 60 dagen, waarbij wordt aangeraden om ze achter elkaar te doen. Elke cursusdag bestaat uit een bijbelstudie over de verschillende thema's van seksverslaving, waarbij je vragen over de teksten en onderwerpen moet beantwoorden. Deze vragen staan door de tekst heen, zodat je er goed bijblijft. Veel teksten worden echt goed uitgediept en het geeft echt veel kracht om te merken dat er echt in de bijbel teksten gaan over jouw eigen zonden. De kracht zit hem ook in het heel persoonlijk maken van het geloof, je relatie met God staat centraal. Daarin ook het feit dat je er in God mag zijn, dat Hij van je houdt.

Elke cursusdag sluit af met drie accountability-vragen. Deze vragen gaan over of je vrij bent van seksuele immoraliteit, masturbatie en pornografie. Mocht je op een van de vragen "nee" ingevuld hebben, dan is er ruimte om de reden daarvoor te vermelden. Als laatste kan je een emailadres invullen waarnaar je antwoorden verstuurd worden. Dit is (meestal) je accountabilitypartner, d.w.z.

iemand die je kan vertrouwen en die je wil helpen met je strijd. Heel vaak is dit de echtgenoot (als je getrouwd bent) anders een vriend of vriendin. De antwoorden worden sowieso verstuurd naar je persoonlijke mentor. Dit is iemand van SCF, meestal een ex-verslaafde. Hij/zij helpt je bij moeilijkheden en houdt je ook in de gaten (in de positieve zin van het woord).

Aan het eind van de cursus zijn ook een aantal links met getuigenissen, meditaties of preken. Het dagelijks moeten verantwoorden is een groot pluspunt van de cursus. Je wordt gedwongen om vol te houden en op moeilijke momenten weet je dat je die dag of de volgende dag iets te verantwoorden hebt... In de 60 dagen komen heel veel bijbelteksten en bijbelverhalen ter sprake.

SCF is opgericht door Mike Cleveland, iemand die zelf ook worstelde met allerlei verslavingen. Door Bijbel/Christusgeoriënteerde hulp is hij hiervan verlost en nu wil hij door SCF anderen helpen. Cleveland: „Setting Captives Free exists to offer Christ-centered Hope and Freedom to those in the grip of sin through accountability to Bible-based Truth resulting in the true enjoyment of Life in and for the Glory of God.”

Lust en Leven

Therapiegroep voor seksverslaafden

ELIAGG start binnenkort in Almere met een therapiegroep voor christelijke mannen die worstelen met seksverslaving. De groep heet Lust en Leven, om te benadrukken dat seks belangrijk is, maar wel in dienst van het Leven moet blijven staan. De reden voor het starten van de groep is dat er het laatste jaar in toenemende mate hulpvragen van mannen (of partners van) zijn, waarbij seksverslaving een grote rol speelt. Zeker door de komst van makkelijk toegankelijke internetseks, is voor veel (christelijke) mannen de strijd met deze verleiding dagelijkse praktijk. Dit blijkt ook uit het feit dat op de landelijke studiedagen van christelijke hulpverleners (zowel de CVPPP als de NVVCH) dit onderwerp centraal stond.

Inhoud

Met de therapiegroep wil ELIAGG mannen uitdagen om hun verslavingsgedrag aan te pakken. Hierbij zal ook worden ingegaan op de dieperliggende wortels van het verslavingsgedrag, waarbij thema's als schuld, schaamte, identiteit en intimiteit aan de orde komen. Het christelijke karakter komt op verschillende manieren tot uiting, onder andere door de koppeling te maken tussen zelfbeeld en relatie met God.

Resultaat

Uit individuele therapieën blijkt dat het afbouwen van de seksverslaving leidt tot groei op verschillende gebieden zoals meer intimiteit met partner en vrienden, zelfrespect, betere relatie met God en meer ruimte voor ontwikkelen van talenten. ELIAGG hoopt met deze groep dus niet alleen te bereiken dat het verslavingsgedrag afneemt (of liever stopt), maar ook dat er mannen worden vrijgezet om verder te groeien in vrijheid en verantwoordelijkheid!

Voor meer informatie: www.eliagg.nl.

Therapiegroep seksverslaving

Stichting De Driehoek

De Driehoek start in Groningen, Zwolle, Amersfoort en Rotterdam een therapiegroep voor seksverslaafden. Vele christenmannen en -vrouwen worstelen in het geheim met seksuele zonden. Het gaat om mannen (en vrouwen) die verslaafd zijn aan pornografisch materiaal op het internet, die verslaafd zijn aan het bellen van 0906-sekslijnen of die regelmatig prostituees bezoeken. Naast de worsteling met de verslaving aan seks, worstelen zij ook met God. Velen hebben hun handen al vaak machteloos en vol berouw naar God opgeheven, maar het lijkt alsof God niet helpt. De verslaving blijft en het probleem wordt in de regel alleen maar groter. De schuld en schaamte ook...

Psychopastorale hulp

We gaan in op de oorzaken van de seksverslaving en staan stil bij de pijnpunten in jouw leven die er toe hebben geleid dat je een oplossing bent gaan zoeken in seks. We bieden daarnaast ook pastorale hulp omdat de relatie met God vaak zo verstoord is geraakt. Voor christenen ligt het herstel van deze verslaving voor een belangrijk deel in het herstel van hun relatie met God.

Herstel van relaties

In de behandeling van seksverslaving wordt aandacht gegeven aan het herstel van je relatie met God en aan de handvatten uit de Bijbel voor het omgaan met seksualiteit. Er is volop aandacht voor herstel van de relatie met je eventuele partner. Seksverslaving is een ingrijpend probleem in relaties en schaadt het vertrouwen. We streven er naar het vertrouwen tussen jou en je partner te herstellen.

Als jij worstelt met seksverslaving kun je je via het mailadres: www.seksverslaving@dedriehoek.nl aanmelden voor de therapiegroep

Er is een weg terug!

Werkgroep voor mannen die worstelen met porno(verslaving)

De Levensboom in Zwolle organiseert een werkgroep voor mannen die vrij willen worden van hun binding aan pornografie, in de ruimste zin van het woord. Deze werkgroep is gericht op mannen die willen breken met hun onzuivere seksuele verlangens en daden.

Je merkt dat je niet meer zonder kunt en stiekem verlangt. Je ogen en gedachten zijn er voortdurend op gericht.

Je ervaart op dat moment de ultieme kick, een gevoel van bevrediging. Maar daarna..... gevoel van spijt. Je voelt je rot, beschaamd, leeg en schrijft jezelf af. Beloofd jezelf beterschap. De volgende keer doe ik het beter. Maar gelooft daar al lang niet meer in. Je verbergt dit deel van je leven angstvallig, bang dat je eraan ontdekt zult worden. Wat zich in je gedachten of handelen afspeelt, past niet bij je levensovertuiging. Het past ook niet in het beeld wat de mensen over jou hebben. Ze moesten eens weten... Maak jezelf niet langer wijs dat het met jou nog wel meevalt, noch dat er voor jou geen weg terug zou zijn, die is er wel !

Tijdens de avonden wordt er ruimte gemaakt voor persoonlijke ervaringen en belevingen, en voor het delen hiervan. Tijdens alle avonden wordt er gewerkt aan veiligheid en openheid binnen de groep, zodat vertrouwen in elkaar gaat groeien. Van de deelnemers wordt een actieve houding verwacht evenals de wil om te werken aan de problematiek van onreinheid. Er wordt gewerkt aan het herkennen van de gevaren en hoe hier adequaat op te reageren. We kijken naar het nee leren zeggen om daarmee uit de verslavingscyclus te stappen.

Maar ook wordt er gekeken naar de wortels die de mogelijke oorzaak kunnen zijn van je gedrag, en dit gedrag voeden. Zo kan de werkelijke oorzaak ook worden aangepakt. Er wordt gewerkt vanuit een verbinding van therapie met pastoraat.

De Levensboom, praktijk voor ervaringsgerichte psychosociale therapie

Rolf & Anita Bus

Landsheerlaan 173

8016 KJ Zwolle

Telefoon: 038-4600837

Christelijke boeken over seksverslaving

Voor wie meer wil lezen over wat seksverslaving is, wat het met je doet en hoe anderen ermee omgingen. Deze boekenlijst bevat boeken die geschreven zijn vanuit een christelijke levensovertuiging.

- **Als mannen de verleiding weerstaan** - Bill Perkins (Uitgeverij Barnabas, Heerenveen 1998).
- **Bedreigende hartstocht** - Laurie Hall (Uitgegeven door Focus on the family, 2004).
- **Kracht in zwakheid** - Andrew Comiskey (Uitgeverij Medema, 2004).
- **Onderweg naar vrijheid** - Russell Willingham (Uitgeverij Navigator Boeken, Driebergen).
- **Geroepen tot man** – Dick Langhenkel (Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer).
- **Gevarenzones voor mannen** – Jerry White (Uitgeverij Navigator Boeken, Driebergen).
- **Vrijheid in Christus (in een door seks beheerste wereld)** – Neil T. Anderson (Uitgeverij Herstel, Beverwijk).

Alle artikelen die in deze reader zijn opgenomen kunt u eveneens vinden op de website:

www.eo.nl/thema/seksverslaving

Aantekeningen:

Aantekeningen:

Geboren om vrij te zijn
www.bevrijdingspastoraat.nl
Postbus 161, 7120 AD Aalten