



Doorbroken schaamte

Een onderzoek naar de behoefte aan
hulpverlening van jonge, christelijke
vrouwen die vastzitten in porno en
zelfbevrediging

Studenten:
Jacolien Dubbeldam
Karien Tel

Opdrachtgever:
Wilbert Weerd
Dichterbij Herstel

Opleiding:
Maatschappelijk Werk en
Dienstverlening

Afstudeerbegeleider:
Ellen Schep

Beoordelaar:
Adriana de Ridder

Datum:
Juni 2016

Samenvatting

Aanleiding

Seksverslaving is in de laatste decennia een opkomende term. Steeds meer hulpverleners herkennen deze problematiek bij hun cliënten. Dichterbij Herstel is een hulpverleningspraktijk voor psychosociale-, relatie en groepstherapie. Dichterbij Herstel merkt dat steeds meer vrouwen contact zoeken of zich aanmelden voor hulp. Deze vrouwen geven aan vast te zitten in porno en zelfbevrediging, zich te schamen en niet te weten hoe ze hier uit kunnen komen. Over seksverslaving bij christelijke vrouwen is weinig bekend. Dichterbij Herstel heeft opdracht gegeven een onderzoek te verrichten naar de behoefte aan hulpverlening van deze vrouwen. Dit onderzoek is uitgevoerd door Jacolien Dubbeldam en Karien Tel, twee studenten van de Christelijke Hogeschool Ede.

De hoofdvraag van dit onderzoek is: *Welke behoefte hebben christelijke vrouwen van 17-25 jaar die vastzitten in porno en zelfbevrediging aan hulpverlening en welke begeleidingsvorm sluit hierop aan?* Dichterbij Herstel heeft gemerkt dat er nauwelijks hulpverlening en kennis voor deze doelgroep en hun problematiek is. Dichterbij Herstel wil graag weten hoe de hulpverlening voor deze vrouwen ingericht kan worden en welke begeleidingsvorm hierop aansluit. Deze leemte in kennis en hulpverlening heeft geleid tot dit onderzoek.

Methoden

Door middel van literatuuronderzoek, expertinterviews en doelgroepinterviews is onderzocht welke behoefte vrouwen die vastzitten in porno en zelfbevrediging hebben aan traditionele hulpverlening en een alternatieve begeleidingsvorm. In de literatuur is gekeken welke visies bestaan op seksverslaving en de behandeling hiervan. Door middel van de expertinterviews en het aanbodonderzoek is onderzocht welke hulpverlening nu al aan de doelgroep wordt geboden en hoe deze wordt ingevuld. In de doelgroepinterviews is ten slotte met de vrouwen verkend welke problematiek er speelt en welke behoefte aan hulpverlening zij hebben.

Uit het literatuuronderzoek komen verschillende visies op seksverslaving naar voren, deze visies zijn hoofdzakelijk op seksverslaving bij mannen uitgewerkt. Zowel vanuit fysiologisch-, psychologisch- en het vormgevingsperspectief wordt naar seksverslaving gekeken. Uit de expertinterviews en het aanbodonderzoek komt met name naar voren dat er weinig hulpverleners zijn die zich specifiek op deze doelgroep richten. Een aantal hulpverleners hebben beginnende aandacht voor deze vrouwen. Deze hulpverleners betrekken veelal de onderliggende problematiek in hun behandeling. De respondenten geven in de interviews duidelijk aan dat ze openheid missen.

Conclusies en aanbevelingen

Uit het onderzoek blijkt dat vanuit ouders, kerk en school te weinig openheid is over enerzijds seksuele beleving en anderzijds porno en zelfbevrediging bij vrouwen. Dit leidt tot een gevoel van eenzaamheid, schaamte en schuld bij jonge vrouwen die vastzitten in porno en zelfbevrediging. De vrouwen zoeken naar openheid, maar kunnen daartoe de stap niet zetten uit angst voor veroordeling en afkeuring. Aanbevolen wordt om voorlichtings- en gespreksavonden op te starten

om dit taboe te doorbreken en vrouwen niet meer alleen te laten staan. Daarnaast is een website nodig waar deze vrouwen ervaringsverhalen en informatie kunnen lezen. Tenslotte is hulpverlening nodig voor de vrouwen die niet genoeg hebben aan de laagdrempelige hulp vanuit kerken en hun directe omgeving.

Voorwoord

Voor u ligt het afstudeeronderzoek '*Doorbroken schaamte*'. Dit onderzoek gaat in op de behoefte naar hulpverlening van christelijke vrouwen die vastzitten in porno en zelfbevrediging. We hebben dit onderzoek uitgevoerd in opdracht van Wilbert Weerd van Dichterbij Herstel en als onderdeel van onze opleiding Maatschappelijk Werk en Dienstverlening aan de Christelijke Hogeschool Ede. Beiden voelen we passie voor deze doelgroep en zien we de noodzaak tot aandacht voor deze vrouwen en hun problematiek. We vinden het moeilijk te begrijpen dat er maar weinig hulp te vinden is, terwijl er steeds meer christelijke vrouwen hulp zoeken. Wilbert Weerd herkent deze vraag en heeft opdracht gegeven tot dit onderzoek om erachter te komen wat Dichterbij Herstel voor deze doelgroep kan betekenen.

Dankwoord

Graag willen wij onze dank betuigen aan de mensen die een rol hebben gespeeld in het tot stand komen van dit onderzoek. Ten eerste richten we ons graag tot onze opdrachtgever Wilbert Weerd en onze afstudeerbegeleider Ellen Schep. Wilbert heeft ons veel ruimte gegeven om onze eigen weg in dit onderzoek te vinden. Door zijn aanmoediging zijn we er steeds meer achter gekomen hoe belangrijk dit onderwerp is en dat dit onderzoek kan bijdragen aan de hulp voor vrouwen. Zijn enthousiasme werkte aanstekelijk op onze motivatie voor dit onderwerp. Ook Ellen heeft ons enorm geholpen. Zowel met onze kleine als grote vragen konden wij bij haar terecht, waardoor we in deze nieuwe wereld van onderzoek doen steeds meer onze weg vonden. Door haar positieve houding hebben we steeds meer vertrouwen in ons kunnen en dit onderzoek gekregen. Ook bedanken we graag Rosalie Dubbeldam en Henrike van de Watering, die ons met een laatste spellingscontrole naar de eindfinish hebben geholpen. Daarnaast is de foto van onze voorpagina ook door Henrike gemaakt.

Onze speciale dank gaat naar de tien respondenten die we mochten interviewen. We hebben diep respect voor deze jonge vrouwen die de schaamte doorbroken om hun verhaal met ons te delen. Door hun persoonlijke ervaringen hebben we een helder beeld op de problematiek en de behoefte aan hulpverlening gekregen. We hopen dat we hun moed en openheid eer aan hebben gedaan met dit onderzoek. Ook willen we experts Riek Brinksma en Ruud van Hal bedanken die tijd hebben vrijgemaakt voor een interview. Het was heel waardevol om van hun expertise te leren.

Graag danken wij ook God voor Zijn trouw die Hij aan ons heeft beloofd. Hij is degene die ons elke dag adem geeft om te leven, verstand om te denken en passie voor de hulpverlening. Zonder Hem zouden wij niet in staat zijn tot (af)studeren. Dank aan Hem.

Wij kijken terug op een soepele en positieve afstudeertijd. Wij hebben veel geleerd over het doen van onderzoek. Bovenal hebben we kennis mogen maken met de kwetsbare verhalen en behoefte van jonge vrouwen die vastzitten in porno en zelfbevrediging. We hopen voor hen dat er steeds meer openheid en erkenning mag komen. We hopen dat hun schaamte doorbroken wordt.

Jacolien Dubbeldam en Karien Tel
Christelijke Hogeschool Ede
Juni 2016



Inhoudsopgave

[Samenvatting](#)

[Voorwoord](#)

[Inhoudsopgave](#)

[Inleiding](#)

[Hoofdstuk 1 – Aanleiding en methodische verantwoording](#)

[1.1 Aanleiding](#)

[1.2 Probleembeschrijving](#)

[1.3 Hoofdvraag en deelvragen.](#)

[1.4 Beschrijving en verantwoording van de gekozen onderzoeksmethoden.](#)

[1.5 Doelstellingen, doelgroep en beoogde resultaten.](#)

[1.6 Samenvatting](#)

[Hoofdstuk 2 – Doelgroep en seksverslaving](#)

[2.1 Seksuele beleving](#)

[2.2 Cijfers](#)

[2.3 Seksverslaving](#)

[2.5 Effect van christelijke levensovertuiging op seksuele beleving](#)

[2.6 Samenvatting](#)

[Hoofdstuk 3 – Aanbod en werkwijze](#)

[3.1 Aanbod](#)

[3.2 Expertinterviews](#)

[3.3 Samenvatting](#)

[Hoofdstuk 4 – Doelgroepinterviews](#)

[4.1 Ontstaan](#)

[4.2 Ervaring](#)

[4.3 Hulpverlening](#)

[4.4 Omgeving](#)

[4.5 Geloof](#)

[4.6 Samenvatting](#)

[Hoofdstuk 5 – Conclusie](#)

[5.1 Literatuurstudie](#)

[5.2 Expertinterviews en onderzoek naar aanbod](#)

[5.3 Doelgroepinterviews - Situatie van de vrouwen](#)

[5.4 Behoeftte aan hulpverlening](#)

[Hoofdstuk 6 – Aanbeveling](#)

[6.1 Algemene aanbeveling](#)

[6.2 Laagdrempelige gespreksmogelijkheid in kerk](#)

[6.3 Website met tips en ervaringsverhalen](#)

[6.4 Hulpverlening](#)

[6.5 Aanbeveling voor vervolgonderzoek](#)

[Hoofdstuk 7 Discussie](#)

[7.1 Productevaluatie](#)

[7.2 Procesevaluatie](#)

[Literatuurlijst](#)

[Bijlage 1: Begrippenlijst](#)

[Bijlage 2: Voorstel website](#)

[Bijlage 3: Labelsysteem](#)

[Bijlage 4: Interview protocol en topiclijst respondenten](#)

[Bijlage 5: Samenvatting expertinterview Riek Brinksmma](#)

[Bijlage 6: Samenvatting expertinterview Ruud van Hal](#)

Inleiding

Porno en zelfbevrediging; een omstreden en taboedoorbrekend onderwerp. In de christelijke wereld is dit onderwerp onder mannen steeds beter bespreekbaar. Onder vrouwen daarentegen is hier geen openheid of gesprek over. Voor de vrouwen die vastzitten in porno en zelfbevrediging is nauwelijks hulpverlening beschikbaar. Ook in kerken en conferenties wordt niet gesproken over deze doelgroep, terwijl ook in christelijk Nederland vrouwen hiermee worstelen. Wilbert Weerd, oprichter van de praktijk Dichterbij Herstel in Barneveld, ontmoet steeds meer vrouwen die vastzitten in porno en zelfbevrediging. Deze vrouwen weten niet met wie ze hierover kunnen praten en zitten vast in schuld en schaamte. In dit onderzoek wordt door middel van literatuuronderzoek en interviews de problematiek van deze vrouwen en hun behoefte aan hulpverlening verkend.

Onderzoeksverslag

Als eerste wordt in dit onderzoeksverslag ingegaan op de aanleiding van dit onderzoek en de onderzoeksmethoden. Daarna worden de uitkomsten van het literatuuronderzoek, experts- en doelgroepinterviews beschreven. Tenslotte worden conclusies getrokken, aanbevelingen gedaan en geëvalueerd.

Porno en zelfbevrediging

Porno en zelfbevrediging, een korte introductie op de termen waar het in dit onderzoek om draait. Zelfbevrediging is ook bekend als masturbatie. Met zelfbevrediging wordt een orgasme opgewekt door met de handen de erogene zones van de eigen genitaliën te prikkelen. Met porno wordt niet alleen pornofilmpjes bedoeld. Porno is de afkorting voor pornografie. Pornografie staat voor beelden, teksten, geluidsfragmenten etc. met seksuele voorstellingen. Pornografie is bedoeld om seksuele opwindning en seksuele prikkeling te bewerkstelligen. Dit onderzoek zoomt in op vrouwen die vastzitten in porno en zelfbevrediging.

Doelgroep en bijlagen

De doelgroep wordt, in dit onderzoek, als volgt omschreven: jonge, christelijke vrouwen in de leeftijd van 17-25 jaar die vastzitten in porno en zelfbevrediging. In het verdere onderzoeksverslag wordt gesproken over 'de(ze) vrouwen' waarmee voorgaande omschrijving van de doelgroep wordt bedoeld.

Verder worden in dit onderzoek begrippen gebruikt, die worden toegelicht in bijlage 1. Wanneer een sterretje achter een voor het eerst genoemd begrip staat, is dit begrip in de begrippenlijst terug te vinden. In de bijlagen zijn ook de topiclijsten, het labelsysteem en de samenvattingen van expertinterviews te vinden. De uitgewerkte doelgroepinterviews worden in een los bronnenboek aan de opdrachtgever en de Christelijke Hogeschool aangeboden. Vanwege de privacygevoelige inhoud zijn deze interviews niet aan dit verslag toegevoegd.

Hoofdstuk 1 – Aanleiding en methodische verantwoording

In hoofdstuk 1 wordt ingegaan op de aanleiding van dit onderzoek naar porno¹ en zelfbevrediging bij vrouwen. Hierin vindt u de noodzaak, context, het doel van dit onderzoek, een verantwoording van de hoofd- en deelvragen en gebruikte onderzoeksmethoden. Als laatste onderdeel worden de doelen beschreven.*

1.1 Aanleiding

1.1.1 Seksuele revolutie en porno

Aan het eind van de 20e eeuw vindt de seksuele revolutie plaats. In de jaren '60 en '70 komt de pil beschikbaar, wordt seks bespreekbaar en seks buiten het huwelijk gangbaarder. Voor die tijd zijn er veel striktere etiketten en heerst een negatieve houding tegenover het eigen lichaam en de lustbeleving zoals zelfbevrediging (Ussel, 2008). Als gevolg van de seksuele revolutie draait seksualiteit steeds meer om het plezier, los van huwelijk of voortplanting. Porno en zelfbevrediging wordt meer geaccepteerd (Veenhoven, 2002). Veenhoven beschrijft dat deze ontwikkelingen samenhangen met andere ontwikkelingen. De welvaart neemt toe, de emancipatie van de vrouw neemt een grotere plaats in en de rol van de kerk wordt kleiner. Daarnaast heeft de seksuele revolutie ook te maken met nieuwe technologieën die de productie van de pil en verspreiding van porno mogelijk maakt. Door deze seksuele revolutie en de digitalisering komt steeds meer porno en daarmee vrijere ideeën over seksualiteit, beschikbaar.

Doordat porno voor iedere Nederlander met een computer, smartphone of tablet beschikbaar is, was volgens van Zessen (2014) een oorzaak in de toename in seksverslaving*. In de jaren '80 komt deze term voor het eerst langs. Van Zessen beschrijft dat seks zo verandert dat dit tot problemen in relaties leidt. Stellen weten niet meer wat de verwachtingen van de ander zijn, wat tot teleurstelling en seksuele keuzes buiten de relatie kan leiden. De ontstane seksuele vrijheid heeft als resultaat dat mensen minder zelfbeheersing kennen en verslaafd kunnen raken aan seksualiteit.

Na de jaren '80 is er dan ook steeds meer hulpverlening gekomen voor mannen met een seks- of pornoverslaving. Binnen de verslavingszorg worden behandelprogramma's aangeboden die lijken op de programma's rond alcohol- en drugsverslaving. Daarnaast bestaan zelfhulpgroepen en worden binnen de reguliere en alternatieve geestelijke gezondheidszorg behandelingen aangeboden. Dit gebeurt vanuit verschillende organisaties en visies. Sommige behandelingen richten zich op de verslaving als hoofdprobleem. Andere benaderingen zien de verslaving als een symptoom van een dieperliggend probleem (van Zessen, 2009). Deze verschillende vormen van hulpverlening zijn gericht op mannen omdat het ook hoofdzakelijk mannen zijn die hulp zoeken (van Zessen, 2012).

1.1.2 Verslaving bij vrouwen

Wanneer de aandacht wordt gericht op vrouwen ontstaat de vraag hoe dit bij hen zit. Hebben zij geen seksverslaving of is er geen aandacht voor deze groep? In het vooronderzoek wordt duidelijk dat weinig onderzoek is gedaan naar deze doelgroep. Ook zijn er nauwelijks

¹ Zie bijlage 1 voor begrippenlijst

hulpverleningsorganisaties die hier specifieke hulpverlening voor bieden.

Op de vraag of vrouwen in Nederland bezig zijn met porno en zelfbevrediging geeft de Graaf (2012) antwoord. Uit haar onderzoek blijkt dat 32.8% van de vrouwen maandelijks aan zelfbevrediging doet en 23.2% wekelijks. Daarnaast kijkt 29.6% van de vrouwen maandelijks porno en 3.2% wekelijks. Wat opvalt in dit onderzoek is dat waar bij mannen de cijfers bij zelfbevrediging en porno nagenoeg gelijk zijn, dit bij vrouwen sterk afwijkt. Vrouwen blijken meer met zelfbevrediging bezig te zijn, waar bij mannen de nadruk op porno ligt. Dit onderzoek zegt niets over de problematiek, maar geeft aan dat porno en zelfbevrediging ook bij vrouwen een thema is. Porno lijkt op vrouwen een minder sterke aantrekkingskracht te hebben dan op mannen. Daar staat tegenover dat erotische verhalen, fantasieën en zelfbevrediging wel een grote rol kunnen spelen bij vrouwen. Dit is aannemelijk omdat bij vrouwen het relationele en emotionele aspect een grotere rol speelt dan puur de lichamelijke aantrekkingskracht (Dekens, 2013). Deze punten maken het voorstelbaar dat de problematiek rond het vastzitten in porno en zelfbevrediging zich bij vrouwen anders manifesteert dan bij mannen. Vrouwen hebben hierdoor een andere behoefte aan hulpverlening dan mannen.

Een onderzoek uit Amerika van ChristiaNet in samenwerking met Second Glance Ministries is verder ingegaan op pornoverslaving bij christelijke vrouwen. Dit onderzoek heeft door middel van een enquête vastgesteld dat 20% van de christelijke vrouwen verslaafd is aan het kijken van porno (Geerts, z.j.). Verdere onderzoeken naar jonge, christelijke vrouwen binnen Nederland zijn niet te vinden. Binnen de praktijk Dichterbij Herstel komen aanmeldingen van jonge vrouwen binnen. Deze vrouwen geven aan al meerdere jaren vast te zitten in porno en zelfbevrediging. Ze vertellen hier niet uit te kunnen komen en op zoek te zijn naar hulp. Dichterbij Herstel is zoekende hoe deze hulpverlening het beste aangeboden kan worden. Daarnaast is Dichterbij Herstel op zoek naar een begeleidingsvorm los van de traditionele hulpverlening. De vraag is hoe met bijvoorbeeld een website, een boekje of module, informatie en begeleiding aan de vrouwen geboden kan worden. Ondanks het gebrek aan onderzoek is dit een duidelijk signaal. Aan de ene kant is er de absentie van onderzoek en hulpverlening. Aan de andere kant is er de hulpvraag van jonge, christelijke vrouwen bij Dichterbij Herstel.

Wanneer men op www.google.nl: 'zelfbevrediging christelijke vrouw', 'porno christenen' of andere soortgelijke zoektermen intikt, komt men op pagina's met titels als: 'De Bijbel over masturbatie', 'Is het goed of verkeerd?', 'Mag een christen porno kijken?'. Deze websites kunnen helpen in een zoektocht naar meningsvorming. Maar wanneer vrouwen op zoek zijn naar hulp is op internet weinig informatie te vinden. Toch wordt steeds meer genoemd dat ook vrouwen vast kunnen zitten in een seksverslaving en op zoek zijn naar hulpverlening (Dekens, 2013). De christelijke websites belichten de zondige kant van porno en zelfbevrediging. Deze kerkelijke visie op porno en zelfbevrediging kan inspelen op schuld- en schaamtegevoelens bij deze vrouwen. Het is aannemelijk dat christelijke vrouwen eerder een gevoel van schuld ervaren dan vrouwen die deze christelijke visie niet om zich heen horen en geen probleem zien in porno en zelfbevrediging. Het vastzitten in porno en zelfbevrediging is dus zeer subjectief. Het is van belang om meer zicht te krijgen op de behoefte van deze vrouwen.

1.1.3 Doelgroep jonge, christelijke vrouw

Dit onderzoek richt zich specifiek op jonge, christelijke vrouwen tussen de 17 en 25 jaar. Porno en zelfbevrediging speelt in alle levensfasen en leeftijden van vrouwen, maar komt zeker in de adolescentie veel voor. In de puberteit wordt vaak de eigen seksualiteit ontdekt en hiermee geëxperimenteerd. Cleven (2004) beschrijft dat vrouwen in de adolescentie in staat zijn om reflectief naar zichzelf te kijken, patronen kunnen ontdekken en deze willen doorbreken. Omdat het lastig is deze patronen te doorbreken lopen vrouwen juist in deze fase ertegenaan dat zij vastzitten in porno en zelfbevrediging maar niet goed weten wat zij hier verder mee moeten en hoe zij hiervan los kunnen komen.

Er is in de hoofdvraag gekozen voor de term 'vastzitten in porno en zelfbevrediging'. In het onderzoek wordt ook de term 'seksverslaving' gebruikt. 'Seksverslaving' is in de literatuur en onder hulpverleners een gebruikelijke term en komt daarom met name in de literatuurstudie van dit onderzoek voor. De vrouwen die zich bij Dichterbij Herstel aanmelden, herkennen zich minder in deze term. Deze vrouwen worstelen met porno en zelfbevrediging, maar zijn niet of nauwelijks bezig met seks in combinatie met een ander. Seksverslaving kan ook gaan over het veelvuldig hebben van seksueel contact met verschillende personen, wat niet op hen van toepassing is. Omdat deze vrouwen zich niet in deze term seksverslaving herkennen en deze term vaak een onjuiste en negatieve associatie oproept, wordt in de interviews deze term niet gebruikt en wordt in het verdere onderzoek over 'vastzitten in porno en verslaving' gesproken.

Echter wanneer seksverslaving wordt beschreven als 'het geen maat kennen op seksueel gebied en hier geen controle in hebben', valt het vastzitten in porno en zelfbevrediging onder een (lichte vorm van) seksverslaving. De vrouwen willen stoppen met porno en zelfbevrediging, maar dit lukt niet. Het vastzitten in porno en zelfbevrediging beïnvloedt hun gemoedstoestand, zelfbeeld, geloofsleven, sociale netwerk etc. Ze zijn niet tevreden over hun eigen gedrag en weten niet hoe ze hier uit moeten komen. Wanneer over vastzitten in porno en zelfbevrediging wordt gesproken, past dit dus binnen een lichte vorm van seksverslaving.

1.2 Probleembeschrijving

Eerste voorzichtige onderzoeken naar porno en zelfbevrediging onder christelijke vrouwen geven aan dat ook vrouwen kunnen worstelen met porno en zelfbevrediging. Hulpverlening blijkt nauwelijks beschikbaar voor deze vrouwen. Dichterbij Herstel krijgt van deze vrouwen aanmeldingen binnen. Zij geven aan vast te zitten in porno en zelfbevrediging en hier niet uit te kunnen komen. Door het gebrek aan onderzoek naar dit onderwerp is het voor Dichterbij Herstel lastig om deze hulpverlening in te richten. Voor christelijke vrouwen lijkt er een taboe² te rusten op porno en zelfbevrediging. Op internet is hoofdzakelijk ruimte voor de 'mag het wel, mag het niet' vraag en niet voor advisering naar hulpverlening. De kans dat deze vrouwen, wanneer ze op zoek zijn naar hulp, niet weten waar ze naar toe moeten is groot. Weinig christelijke organisaties bieden hulpverlening voor deze vrouwen. De vraag rijst welke behoefte deze vrouwen hebben aan hulpverlening en hoe dit moet worden ingevuld. Dit onderzoek hoopt daar duidelijkheid in te verschaffen.

² Zie bijlage 1 voor begrippenlijst

1.3 Hoofdvraag en deelvragen.

1.3.1 Hoofdvraag:

Welke behoefte hebben christelijke vrouwen van 17-25 jaar die vastzitten in porno en zelfbevrediging aan hulpverlening en welke begeleidingsvorm sluit hierop aan?

1.3.2 Deelvragen:

1. Wat is er vanuit de literatuur en experts rond seksverslaving bekend omtrent seksverslaving en christelijke jonge vrouwen?
2. Welke hulpverlening wordt door Nederlandse (christelijke) hulpverleningsorganisaties al aangeboden aan christelijke jonge vrouwen die vast zitten in porno en zelfbevrediging en welke methoden worden daarbij gebruikt?
3. Welke behoefte hebben christelijke jonge vrouwen aan professionele hulpverlening op het gebied van porno en zelfbevrediging?

1.4 Beschrijving en verantwoording van de gekozen onderzoeksmethoden.

1.4.1 Type onderzoek

Dit onderzoek is een kwalitatief onderzoek en wordt verkennend en beschrijvend uitgevoerd (Baarda, et al., 2013). Ten eerste wordt geëxploreerd wat de invloed is van 'het gevoel vast te zitten in zelfbevrediging en porno' op deze vrouwen. Ten tweede wordt het bestaande aanbod en de behoefte aan hulpverlening van deze vrouwen geëxploreerd. Tot slot wordt er een aanbeveling geschreven voor de praktijk om op deze behoefte aan te sluiten.

1.4.2 Verantwoording werkwijze en beschrijving onderzoeksmethoden

Er wordt in drie hoofdstukken antwoord gegeven op de deelvragen. Hoofdstuk 2 van dit onderzoek gaat in op de doelgroep en seksverslaving en geeft antwoord op deelvraag 1. Door middel van literatuuronderzoek en expertinterviews wordt onderzocht welke visies bestaan op seksverslaving en de behandeling hiervan. Hoofdstuk 3 staat in het thema van het huidige aanbod en invulling van dit aanbod en beantwoordt deelvraag 2. Ten slotte wordt in hoofdstuk 4 ingegaan op de behoefte van de doelgroep. Hierbij wordt antwoord gegeven op deelvraag 3. In respectievelijk hoofdstuk 5, 6 en 7 worden de conclusie, aanbeveling en evaluatie beschreven. In tabel 1 staat schematisch weergegeven welke onderzoeksmethode in de hoofdstukken wordt toegepast.

Tabel 1**Onderzoeksmethode per hoofdstuk**

Hoofdstuk	Literatuurstudie	Expertinterviews	Documentonderzoek	Interviews
Hoofdstuk 2	X	X		
Hoofdstuk 3		X	X	
Hoofdstuk 4				X

1.4.3 Literatuuronderzoek

Door middel van literatuuronderzoek wordt verdieping gezocht rond dit thema. Er is weinig onderzoek gedaan naar vrouwen in de leeftijd van 17 tot 25 jaar en hun beleving van porno en zelfbevrediging. Daarom wordt het onderzoek niet beperkt tot enkel jonge, christelijke vrouwen, maar wordt dit breder getrokken naar enerzijds literatuuronderzoek over seksverslaving en anderzijds naar welke beleving en communicatie aansluit op christelijke vrouwen. Het onderzoek wordt gericht op basale informatie zoals: wat is een seksverslaving? Wat is er vanuit de literatuur bekend over het ontstaan van de verslaving en de begeleiding hiervan? Wat zegt de literatuur over de invloed van de christelijke levensovertuiging op de beleving van seksualiteit? Door de literatuur te onderzoeken wordt gebruik gemaakt van de kennis en het onderzoek wat al beschikbaar is. Ook wordt hierdoor duidelijk welke verschillende visies op seksverslaving bestaan en welke behandelmethoden al beschikbaar zijn. De literatuur zal zowel binnen Nederlandse als internationale bronnen gezocht worden. Binnen Nederland is nog maar weinig geschreven over seksverslaving. Door ook Engelstalige bronnen bij het onderzoek te betrekken wordt een breder beeld op seksverslaving gecreëerd. Het literatuuronderzoek dient als basis voor de interviews, zodat bekeken kan worden of de bestaande hulpverleningsmethodes aansluiten op de behoeften van de vrouwen.

1.4.4 Expertonderzoek

Het expertonderzoek wordt voor zowel hoofdstuk 1 als hoofdstuk 2 ingezet. Over seksverslaving is weinig informatie geschreven. Deze informatie vanuit de literatuur wordt aangevuld met expertinterviews, om te onderzoeken welke visies zij hebben op seksverslaving. Daarnaast wordt in deze interviews verkend hoe verschillende instellingen hun expertise op het gebied van vrouwen die vastzitten in porno en zelfbevrediging inzetten. Omdat het over een christelijke doelgroep gaat wordt zoveel mogelijk naar christelijke organisaties gekeken. Deze hulpverleners hebben ervaring met de doelgroep en kunnen belangrijke informatie geven over de behoefte van deze vrouwen en werkzame methoden in de hulpverlening aan deze doelgroep. Door expertonderzoek wordt uit eerste hand duidelijk wat al geboden wordt aan hulpverlening, wat daarvan het resultaat is en welke hulpverlening aansluit op de behoefte. Deze experts worden gezocht onder hulpverleners in Nederland die ervaring hebben met deze doelgroep. Zij worden gezocht door op internet naar het aanbod te kijken. Wanneer blijkt dat hulpverleners hier niet aan mee willen of kunnen werken, wordt gepoogd om via de mail of telefoon interviews af te nemen.

1.4.5 Documentonderzoek

In het documentonderzoek worden websites en folders onderzocht en het aanbod in kaart gebracht. Hierdoor wordt helder welke (christelijke) organisaties ervaring hebben met deze vrouwen en problematiek en scheidt een globaal beeld wat voor werkwijze zij hanteren.

1.4.6 Interviews

Naast de expertinterviews worden interviews met jonge, christelijke vrouwen gehouden die vastzitten in porno en zelfbevrediging en tussen de 17 en 25 jaar zijn. Door de persoonlijke ervaringen van deze vrouwen kan hun behoefte goed in kaart worden gebracht. Gekozen is voor individuele en half-gestructureerde interviews. Voor individueel, omdat het gaat over een zeer kwetsbaar thema. Bij dit thema is een grote kans dat deze vrouwen gevoelens van schaamte en schuld met zich meedragen. Daardoor is de verwachting dat zij in een groepsinterview met onbekenden minder open zullen zijn. Door van tevoren een topiclijst op te stellen worden in alle interviews dezelfde onderwerpen besproken en kunnen de resultaten worden vergeleken. De topiclijst wordt opgesteld aan de hand van de resultaten uit het literatuuronderzoek. Doordat het half gestructureerd is, zal het interview op sommige momenten ook open zijn zodat kan worden ingegaan op de behoeften en thema's die de vrouwen zelf aandragen (Baarda et al., 2013).

Het doel is om tien vrouwen te interviewen. Een interview zal tussen de 45 en 60 minuten duren. Beide onderzoekers zullen bij de interviews aanwezig zijn. Elk interview wordt hoofdzakelijk door één onderzoeker afgenomen. De interviews worden geanonimiseerd en de vrouwen worden hiervan op de hoogte gesteld. Door te anonimiseren wordt veiligheid en anonimiteit aan de vrouwen geboden. De respondenten worden gevonden via praktijk Dichterbij Herstel en via een christelijke studentenvereniging, welke anoniem wordt gehouden wegens privacyoverwegingen. De opdrachtgever begeleidt deze vrouwen niet zelf, maar komt wel regelmatig in contact met hen doordat hij lezingen en cursussen geeft over dit onderwerp. Wanneer te weinig respondenten vanuit Dichterbij Herstel en de studentenvereniging worden gevonden, zal bij andere hulpverleningsinstanties en studentenverenigingen geïnformeerd worden of er een oproep voor respondenten gedaan mag worden. De interviews worden met geluidsapparatuur opgenomen en letterlijk uitgeschreven in een verbatim. Daarna worden de interviews gelabeld op kernwoorden vanuit de topiclijst en vanuit veel voorkomende relevante antwoorden. De kernlabels worden aan elkaar gekoppeld en verwerkt in een labelsysteem. Hieruit worden de resultaten verwerkt tot een conclusie.

1.4.7 Beperking onderzoeksmethoden en mogelijke risico's

Vanzelfsprekend kan een onderzoek op verschillende manieren beïnvloed worden en daardoor in mindere mate betrouwbaar zijn. Hoofdzakelijk twee factoren kunnen de resultaten van dit onderzoek beïnvloeden. Als eerste is één van de onderzoekers betrokken op de doelgroep en het onderwerp middels haar werk. Dit geeft enerzijds veel motivatie voor het onderzoek, maar de onderzoeker loopt daarmee het risico te vroeg aannames te doen. Doordat het andere lid nog weinig bekend is met de problematiek wordt deze factor ondervangen. Hierdoor kan de objectiviteit van het literatuuronderzoek en de interviews bewaard worden. Zo wordt gekomen tot een betrouwbaar resultaat (Baarda et al., 2013).

Als tweede factor is het een risico dat er een groot taboe rust op dit onderwerp. Deze vrouwen kunnen uit angst of schaamte informatie achterhouden en de resultaten beïnvloeden. Door hen individueel te spreken en het interview anoniem te verwerken wordt dit beperkt. Daarnaast is het belangrijk om voorafgaand aan het interview een ontspannen en vertrouwelijke sfeer te creëren. Door tien ervaringsverhalen te horen, kunnen de resultaten goed vergeleken worden. Hierdoor kunnen er gedegen conclusies uit de interviews worden getrokken. Om voldoende veiligheid te bieden aan de respondenten om hun kwetsbare verhaal te vertellen, zal vooral één van de onderzoekers aan het woord zijn tijdens het interview, zodat de respondenten zich niet tot twee maar tot één persoon hoeven te richten. Daarnaast zullen de respondenten worden aangemoedigd om zich vrij te voelen om bepaalde dingen niet te vertellen wanneer zij dat liever niet willen. Aan de vrouwen wordt uitgelegd dat ze tijdens het interview gerust mogen aangeven als ze de vraagstelling etc. niet prettig vinden en meerdere malen wordt duidelijk gecommuniceerd dat de interviews worden geanonimiseerd. Zo wordt de anonimiteit en veiligheid voor de respondenten en daarmee een betrouwbare uitkomst van het onderzoek zoveel mogelijk gewaarborgd.

1.5 Doelstellingen, doelgroep en beoogde resultaten.

1.5.1 Doelstelling

Het doel van dit onderzoek is om middels literatuuronderzoek, expertinterviews en doelgroepinterviews informatie te verzamelen over vrouwen die vastzitten in porno en zelfbevrediging en de behoefte aan hulpverlening in kaart te brengen. Eind juni wordt dit afstudeerproduct aan de praktijk Dichterbij Herstel aangeboden. In dit afstudeerproduct wordt voor deze praktijk duidelijk op welke manier de hulpverlening ingevuld en opgepakt kan worden. Daarnaast bevat het een voorstel voor een begeleidingsvorm die aansluit op de behoefte.

Het doel van het onderzoek is Dichterbij Herstel concrete handvatten te geven, waarmee ze de hulpverlening aan jonge, christelijke vrouwen die vastzitten in porno en zelfbevrediging kunnen vormgeven. Dichterbij Herstel weet aan welke vorm van hulpverlening en begeleiding de vrouwen behoefte hebben en hoe ze dit kunnen inrichten. Ook voor andere geïnteresseerde hulpverleningsorganisaties kan dit afstudeerproduct inzicht in deze doelgroep en problematiek bieden. Dichterbij Herstel kan hiermee een start maken met de hulpverlening en deze na bepaalde tijd evalueren en waar nodig bijstellen.

1.5.2 Doelgroep

De doelgroep van dit onderzoek is Wilbert Weerd, de opdrachtgever vanuit Dichterbij Herstel. Daarnaast kan dit onderzoek ook door andere hulpverleners en geïnteresseerden worden gelezen om hen inzicht te geven in de problematiek en hulpverlening aan deze vrouwen.

1.5.3 Resultaat

Het onderzoeksverslag bestaat uit twee delen. Het eerste onderdeel is een onderzoeksverslag. De resultaten worden weergegeven in literatuuronderzoek, een beschrijving van de uitkomsten van expertinterviews en interviews met vrouwen. Hieruit wordt geconcludeerd wat de behoefte is van deze vrouwen aan hulpverlening.

In de tweede plaats wordt een voorstel voor een alternatieve begeleidingsvorm beschreven. Hierin staat welke opzet de begeleidingsvorm naar aanleiding van de onderzoeksresultaten moet bevatten. De vormgeving en invulling van dit voorstel zal afhangen van de uitkomsten van dit onderzoek.

1.6 Samenvatting

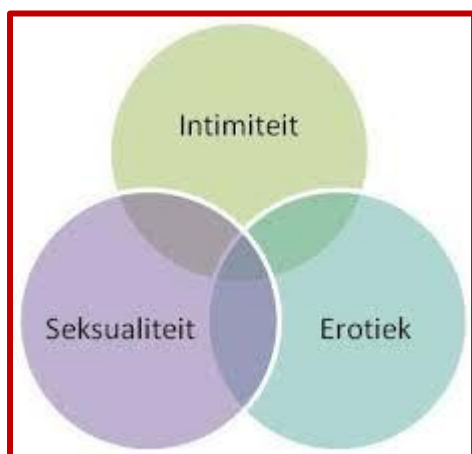
Dit onderzoek zal verkennend en beschrijvend worden uitgevoerd. Door middel van literatuuronderzoek, expertinterviews en doelgroepinterviews wordt de behoefte van deze vrouwen onderzocht. Dit onderzoek wordt uitgevoerd voor Dichterbij Herstel en zal bestaan uit een onderzoeksverslag en een voorstel voor een begeleidingsvorm.

Hoofdstuk 2 – Doelgroep en seksverslaving

Hoofdstuk 2 gaat in op de uitkomsten van het literatuuronderzoek en expertinterviews. Vanuit de literatuur en expertinterviews wordt beschreven wat de problematiek van deze doelgroep inhoudt en welke visies op seksverslaving bestaan. In dit hoofdstuk komen verschillende boeken en artikelen herhaaldelijk terug. Er is weinig literatuur geschreven over seksverslaving en zeker over seksverslaving bij vrouwen. Om alsnog een goed en grondig beeld van de doelgroep en seksverslaving te geven zijn ook twee experts geïnterviewd, die werken met vrouwen met een seksverslaving. Deze interviews zijn gehouden met Ruud van Hal en Riek Brinksma. Van Hal werkt in Assen, Hooghalen en Epe en biedt seksuele hulpverlening aan zowel mannen als vrouwen. Brinksma werkt in haar praktijk in Amsterdam waar zij werkt met mannen en vrouwen met een seksverslaving. De samenvattingen van deze interviews zijn opgenomen in bijlage 5 en 6. In dit hoofdstuk wordt hoofdzakelijk de term 'seksverslaving' gehanteerd, aangezien dit de gangbare term is in de onderzochte literatuur.

2.1 Seksuele beleving

Voor er kan worden ingezoomd op verslaving is het goed om eerst te kijken naar de algemene beleving van seksualiteit. Iedereen heeft een eigen beleving bij bepaalde termen (Heemelaar, 2000) met name wanneer het gaat over seksualiteit. Daarom is het goed vast te stellen wat precies met seksualiteit, intimiteit en erotiek wordt bedoeld. Deze gebieden kunnen elkaar namelijk overlappen, zoals te zien in figuur 1. Dat bemoeilijkt het vaststellen van een definitie en daarom geven onderstaande omschrijvingen een completer beeld.



Figuur 1 Overlapping intimiteit, erotiek en seksualiteit

Overgenomen uit 'Seksualiteit, intimiteit en hulpverlening' van M. Heemelaar, 2000, Copyright 2000 bij M. Heemelaar, Amsterdam

Bij intimiteit beleef je genoeg aan het dichtbij iemand zijn. Je kan dus intimiteit beleven zonder seksualiteit te beleven, zo kan fantaseren of iemand spreken aan de telefoon als intiem ervaren worden. Het gaat om gezamenlijkheid. (Heemelaar, 2002, p. 35).

Erotiek is het overgangsgebied van intimiteit naar seksualiteit. Men gaat elkaar seksueel uitdagen. Erotiek is gericht op lichamelijke lustbeleving maar niet specifiek op seksueel verkeer. Wanneer men wel gericht is op seksueel verkeer spreekt men van seksualiteit. Dit uit zich fysiek in een erectie, sneller kloppen van het hart, harde tepels, vochtige genitaliën etc. maar ook psychisch, door lust gedachten en -gevoelens (Heemelaar, 2002).

Vanuit de psychologie wordt seksueel gedrag verklaard door middel van het seksueel script. Elk mens heeft een soort 'boek' waar in staat wat iemand wel en niet opwindend vindt. Dit script wordt geschreven op basis van ontwikkeling, socialisatie en biologische achtergronden. Dit script bestaat uit kenmerkende opvolgende gebeurtenissen, situatie van sfeer, lichamelijke kenmerken, kleding, optreden van een partner en zintuiglijke waarnemingen (Heemelaar, 2000). De inhoud verschilt per tijd, cultuur en per individu. Seksueel gedrag is ook vanuit biologisch en sociologisch perspectief te verklaren, maar dit valt buiten de scope van dit onderzoek.

2.1.1 Uitingen

Hoe iemand zijn seksualiteit uit, wordt bepaald door zijn geslachtsidentiteit³, de geslachtsrol* en de seksuele voorkeur*. Verschillende uitingen van seksualiteit zijn te beschrijven. Voorbeelden hiervan zijn: sadomasochisme*, pedofilie*, gerontofilie*, voyeurisme*, exhibitionisme*, zoöfilie* en seksueel fetisjisme*. Deze uitingen zijn vaak bekend als stoornissen of abnormale uitingen. Maar iemand kan ook fetisjistische aspecten in zijn seksuele script hebben opgenomen, zonder fetisjist te zijn. Onder deze uitingen heeft Heemelaar (2000) ook soloseks beschreven, zelfbevrediging. Bij soloseks is de aanwezigheid van een ander niet nodig, de fantasie is voldoende. Veel mensen maken zich ongerust of ze te veel masturberen. Volgens Heemelaar is enkel belangrijk of mensen zich hier prettig bij voelen.

2.1.2 Maatschappelijke standpunten

Hoe iemand zijn seksualiteit beleeft, is sterk afhankelijk van de maatschappelijke waarden en normen. Seksualiteit is vaak een gevoelig onderwerp wat veel controverse en reacties oproept. Daarom hebben alle culturen seksuele normen en waarden opgenomen *'die kwetsbare relaties tussen mensen moeten reguleren en waarmee zogenaamde taboes nauw verbonden zijn. In veel culturen zijn de seksuele normen en waarden gebaseerd op religie'* (Bartelink, z.j., p.16). Of een bepaalde uiting volgens die maatschappelijke opvattingen wel of niet is toegestaan heeft grote invloed op de beleving van seksualiteit van deze mensen. Volgens Heemelaar is het belangrijk deze uitingen niet te onderdrukken, want het enige wat daarmee wordt bereikt is dat mensen deze uitingen in het geheim gaan doen.

De maatschappelijke standpunten over relaties zijn de afgelopen decennia sterk veranderd. In de aanleiding in hoofdstuk 1 is al de invloed van de seksuele revolutie beschreven. Porno en zelfbevrediging werd in die tijd voor het eerst geaccepteerd (Veenhoven, 2002). Maar in de jaren negentig kwam ook een sterke verandering in de heersende waarden over relaties. Waar eerst liefde en trouw als duidelijke beoordelingscriteria voor een goede seksuele relatie golden, werd dit ingeruild voor gelijkheid en gelijkwaardigheid. Onder gelijkheid wordt uniformiteit verstaan:

³ Zie bijlage 1 voor begrippenlijst

‘Verschillende mensen hebben in alle situaties gelijke rechten en plichten’ (Heemelaar, 2002, p. 83). Gelijkwaardigheid is pluriformiteit: verschillende mensen, hebben in verschillende situaties, verschillende rechten en plichten. Deze waarden zijn tegenstrijdig met elkaar doordat iedereen zijn eigen voorkeur en verschillende (ongelijke) mogelijkheden heeft, maar hoe verschillend ook, wel van gelijke waarde zijn. Zo wordt volgens de waarde gelijkheid verwacht dat beiden initiatief moeten nemen tot seksueel contact. Maar volgens de waarde gelijkwaardigheid mogen mannen een actieve rol in seksueel contact houden en mogen vrouwen genieten van een passieve, afwachtende rol. Door deze tegenstrijdigheid is het erg moeilijk om aan deze maatschappelijke standpunten te voldoen, omdat wanneer men kiest voor gelijkheid dit tegenstrijdig is aan gelijkwaardigheid en vice versa. Met name mensen met afwijkende seksuele behoeften en uitingen komen in conflict omdat zij aan geen van de maatschappelijke normen en waarden kunnen voldoen.

2.2 Cijfers

In 2012 is onderzoek gedaan naar de seksuele gezondheid van jongeren van 12 tot 25 jaar in Nederland. Dit onderzoek is uitgevoerd door Rutgers WPF en Soa Aids Nederland (de Graaf, Kruijer, Acker & Meijer, 2012). 8000 jongeren tussen de 12 en de 25 jaar hebben, door het invullen van een enquête, inzicht gegeven in hun seksuele ervaringen en seksuele beleving. Verschillende aspecten zijn uitgevraagd waaronder ook het kijken naar porno en doen aan zelfbevrediging. Daarnaast is van Rutgers WPF ander onderzoek bekend over seksuele gezondheid van een grotere doelgroep, van 15-71 jaar (de Graaf, 2012). Hieronder zijn cijfers weergegeven uit beide onderzoeken waarin onderscheid is gemaakt tussen zelfbevrediging en porno.

2.2.1 Zelfbevrediging

Bij meisjes neemt zelfbevrediging vanaf 15 jaar het meeste toe, zoals is weergegeven in tabel 2. In de vroege tienerjaren lopen jongens vooruit op de meiden maar in de late adolescentie (21-24 jaar) is dit verschil een stuk kleiner. In andere seksuele ervaringen (zoals tongzoenen, geslachtsgemeenschap, strelen etc.) zijn ook grote verschillen met jongens en meisjes maar dit trekt later altijd weer gelijk, behalve bij ervaringen met zelfbevrediging en orgasme.

Tabel 2

Ervaring met liefde en seks naar sekse (%)

Leeftijd	12-14 jaar		15-17 jaar		18-20 jaar		21-24 jaar	
	Man	vrouw	man	vrouw	man	Vrouw	man	vrouw
Masturberen	57	18	85	44	93	73	96	83

Opmerking: Aangepast overgenomen uit Seks onder je 25e. Z.pl.: 2012, p. 11.

Vrouwen van 15-24 jaar doen gemiddeld 1 keer per maand aan zelfbevrediging (de Graaf, 2012), zie tabel 3. Opvallend is dat hogeropgeleiden zowel bij mannen als vrouwen een hoger masturbatie- en seks frequentie hebben dan laagopgeleiden.

Tabel 3**Masturbatie frequentie (...) naar sociaal-demografische kenmerken**

	Masturbatie frequentie*	
Leeftijd	Man	Vrouw
15-24 jaar	3.6	1.9
Opleiding, schoolgaand <26 jaar		
Laag*	3.4	1.6
Hoog*	3.7	1.9
Totaal	2.9	1.6

Opmerking: Aangepast overgenomen uit Seksueel gedrag en seksuele beleving in Nederland, *Tijdschrift voor Seksuologie*. Utrecht: 2012, p. 93.

*Masturbatiefrequentie: op een 8 puntschaal: 0=nooit, 1= minder dan 1 keer per maand, 2= 1 keer per maand, 3= een aantal keren per maand, 4=1 keer per week, 5= aantal keren per week, 6 = 1 keer per dag, 7 = meerdere keren per dag.

*'Laag opgeleide jongeren zijn schoolgaande jongeren die vmbo of mbo volgen of buitenschoolse jongeren die maximaal vwo hebben afgerond. Hoog opgeleide jongeren volgen momenteel onderwijs op havo, vwo, hbo of universitair niveau, of hebben hbo of wo afgerond.' (de Graaf, Kruijer, Acker & Meijer, 2012, p. 13).

Er is ook onderzoek gedaan naar ervaring met liefde en seks, naar religie, in de leeftijd van 12-17 jaar bij 3663 jongeren, zoals is te zien in tabel 4. Helaas zijn geen cijfers bekend in de doelgroep van 17-25 jaar met betrekking tot religie. Onderstaande cijfers komen het dichtste bij de doelgroep van dit onderzoek.

Tabel 4**Ervaring met liefde en seks naar religie (12 tot 17-jarigen)**

	Niet gelovig	Beetje christelijk	Zeer christelijk	Islamitisch
Meisjes				
Masturberen	35	34	20	11
Totaal	1204	371	89	174
Jongens				
Masturberen	73	72	62	65
N	1307	293	78	147

Opmerking: Aangepast overgenomen uit *Seks onder je 25e*. Z.pl.: 2012, p. 15

Het onderscheid tussen 'beetje christelijk' en 'zeer christelijk' is gemaakt op basis van wat een jongere heeft aangegeven op de vraag hoe belangrijk het christelijk geloof voor hem of haar is. Onder 'zeer christelijk' vallen jongeren die een christelijke opvoeding hebben gehad en het geloof erg belangrijk vinden. Onder 'beetje christelijke jongeren' vallen christelijke jongeren die hebben aangegeven het geloof een beetje belangrijk te vinden. Christelijke jongeren die het geloof erg belangrijk vinden, hebben relatief weinig seksuele ervaring. Bij meisjes heeft het geloof een veel grotere invloed op hun seksuele gedrag dan bij jongens. Christelijke meisjes hebben duidelijk veel minder seksuele ervaring dan niet gelovige meisjes. Bij gelovige jongens is nauwelijks verschil te zien.

Wat uiteindelijk de redenen van christelijke jongeren zijn om wel of niet te doen aan porno of zelfbevrediging is uit de literatuur niet bekend. Wel is onder niet gelovige en religieuze jongeren gevraagd wat hun beweegredenen zijn om zich te onthouden van geslachtsgemeenschap. Daaruit blijkt dat zeer christelijke jongeren verschillende beweegredenen hebben, traditioneel van aard: 'Ik wil eerst getrouwd zijn' (57%) en 'Het mag niet van mijn ouders of van mijn geloof' (34%). Deze beweegredenen kunnen ook meespelen in de visie op porno en zelfbevrediging. Uit de onderzoeksresultaten uit 2012 blijkt dat de gemiddelde leeftijd van meisjes met ervaring met zelfbevrediging, vergeleken met 2005, nauwelijks is veranderd (2005 14.6 jaar; 2012 14.5 jaar). De gemiddelde leeftijd waarop de helft van de meisjes ervaring heeft met masturbatie ligt hoger en is iets gestegen vergeleken met de gegevens uit 2005 (2005: 17.0 jaar; 2012: 17.3 jaar).

In het onderzoek naar verschuivingen van het zelfbeeld wordt duidelijk dat meisjes zich schuldiger voelen na het masturberen dan jongens. Van de jongens was dit in 2005 11% en in 2012 9%. In 2005 was dit bij meisjes 13% en in 2012 11%. Ook hierin is een lichte verschuiving te zien dat jongeren, zowel gelovig als ongelovig, in 2012 zich minder schuldig voelen om te masturberen (de Graaf, Kruijer, Acker & Meijer, 2012, p. 75).

2.2.2 Porno

Uit het onderzoek, zie tabel 5, blijkt dat jongens vaker porno kijken dan meisjes (de Graaf, 2012). 81% van de jongens en 37% van de meisjes gebruikten afgelopen half jaar tenminste één vorm van porno. Maar ook meisjes geven aan in contact te zijn gekomen met erotisch materiaal. De meeste meisjes hebben een videoclip met veel bloot of seks gezien (een derde) of een pornosite bekeken.

Tabel 5

Contact met erotisch materiaal (%)

Erotisch materiaal	Jongens			Meisjes		
	Nooit	Eén keer	Vaker	Nooit	Eén keer	Vaker
'In een seksblaadje of pornoboekje gekeken'	54	18	28	85	10	5
'Een videoclip met veel bloot of seks gezien'	27	14	59	68	14	19
'Naar een seksfilm op televisie gekeken'	59	14	27	80	11	9
'Naar een porno-dvd gekeken'	75	9	16	92	4	4
'Een pornosite bekeken'	27	12	61	79	9	11
'Een sekslijn gebeld'	93	4	3	99	1	0
N	3675			3726		

Opmerking: Overgenomen uit *Seks onder je 25e*. Z.pl.: 2012, p. 155

Het blijft onduidelijk of dit daadwerkelijk het aantal meiden is dat porno kijkt of dat anderen het niet durven toegeven omdat hier bij meisjes veel meer een taboe en onwetendheid op rust dan bij jongens. Anoniem bevraging in een vragenlijst is wel een manier waarop waarschijnlijk vrij veel openheid/eerlijkheid bereikt wordt. Er heerst bij meisjes veel meer de algemene opvatting 'porno is

vies of slecht'. Meisjes zijn het eerder eens met stellingen waaruit afgunst van porno blijkt, dan jongens (de Graaf, 2012).

In tabel 6 is weergegeven dat pornogebruik bij zowel meisjes als jongens toeneemt met leeftijd. De houding ten aanzien van porno wordt juist iets negatiever met het ouder worden. Laag en hoogopgeleide jongeren verschillen niet van elkaar wat betreft het gebruik van en de opvattingen over porno.

Tabel 6

Verschillen in seksueel getint mediagebruik naar demografie

Meisjes	Seksueel contact via sociale media (%) ^A	Contact met porno (%) ^B	Positieve attitude t.a.v. porno
15-17 jaar	17	26	2,7
18-20 jaar	18	49	2,8
21-24 jaar	20	53	2,9
Nederlands/Westers	15	37	2,7
Niet gelovig	16	39	2,8
Beetje christelijk	17	38	2,7
Zeer christelijk	13	30	2,8
Laag opgeleid	19	38	2,8
Hoog opgeleid	13	36	2,7
Totaal	16	37	2,8

Opmerking: Overgenomen uit *Seks onder je 25e*. Z.pl.: 2012, p. 157.

^A Seksueel contact via sociale media: % dat tenminste één van de volgende ervaringen heeft: afspraakjes via internet, strippen voor de webcam, versturen van seks foto's of filmpjes en seks op of via internet; ^BContact met porno: % dat contact heeft gehad met porno via tenminste één van de volgende media: boekjes of tijdschriften, dvd internet, televisie of telefoon.

In de leeftijd van 15 tot 24 jaar kijkt 37,1% van de vrouwen naar porno. Hoogopgeleide vrouwen, onder de 26 jaar, kijken vaker porno (36,5%) dan laagopgeleide vrouwen (30,8%). Bij mannen ligt het percentage hoger maar is het verschil kleiner (hoogopgeleiden 76,7%, laagopgeleiden 76,4%).

Wanneer deze resultaten worden vergeleken met de resultaten uit 2005 is er vooral een verschuiving van boekjes, films en dvd's naar internet. Aangegeven wordt dat de non-digitale bronnen veel minder worden bekeken, maar de frequentie van het bezoeken van een pornosite is gestegen.

2.3 Seksverslaving

2.3.1 Onderzoek en DSM V

Dit onderzoek richt zich op jonge vrouwen die vastzitten in porno en zelfbevrediging. Dit is een lichte vorm van een seksverslaving. Om te kunnen begrijpen hoe dit vastzitten werkt, moet worden gekeken naar seksverslaving in de bredere zin. Seksverslaving is een term die in de laatste decennia is opgekomen. Er bestaan veel verschillende meningen over de kenmerken en betekenis van de term

seksverslaving en de behandeling hiervan. B. Bakker (2012) schrijft dat het onderzoek naar seksverslaving nog maar in de kinderschoenen staat, maar dat hulpverleners steeds vaker vermoeden dat er sprake is van deze relatief onbekende vorm van verslaving. Seksverslaving is niet in de DSM V (2014) opgenomen omdat er te weinig eenduidig onderzoek naar is gedaan. Door een tekort aan wetenschappelijk bewijs kan het volgens de DSM V niet een psychische stoornis of gedragsverslaving genoemd worden. Volgens de DSM kan dit wel wanneer iemand van middelen afhankelijk is. Karsten (2008) is psychotherapeut en legt uit dat in plaats van middelengebruik ook seks kan worden ingevuld. Iemand kan niet fysiek afhankelijk raken aan seks, maar de hunkering wordt wel fysiek gevoeld. Van afhankelijkheid is sprake wanneer in het afgelopen jaar twee van de elf symptomen zijn voorgekomen (Karsten, 2008, p. 471-472):

1. Het middel wordt vaak gebruikt in grotere hoeveelheden of langer dan de bedoeling was;
2. Er is vergeefse moeite gedaan het middelengebruik in de hand te houden;
3. Er is veel tijd besteed aan het verkrijgen van het middel, het gebruik en het herstellen er van;
4. Er is een sterke drang naar het middel;
5. Verplichtingen worden niet nagekomen door recidiverend middelengebruik;
6. Het middelengebruik blijft aanhouden, ondanks sociale problemen;
7. Activiteiten rond sociale contacten, werk en hobby's worden verminderd of gestopt;
8. Er is sprake van recidiverend gebruik in situaties waar dit fysiek gevaar oplevert;
9. Het middelengebruik wordt gecontinueerd, ondanks de wetenschap dat dit psychische of lichamelijke problemen oplevert;
10. Er is sprake van tolerantie, een lager effect na langer gebruik van het middel;
11. Er is sprake van onttrekingsymptomen.

Doordat seksverslaving niet in de DSM is opgenomen is er geen eenduidige visie op seksverslaving. Hierdoor wordt op veel verschillende manieren invulling gegeven aan de vaststelling, verklaring en behandeling van seksverslaving.

2.3.2 Gedragsverslaving

Verslavingen als eet- koop- en seksverslaving zijn gedragsverslavingen (Karsten, 2008). Deze verslavingen kunnen onder andere door neurobiologie verklaard worden. De verslavende handelingen beïnvloeden de neurotransmitters. Neurotransmitters zijn stoffen die het doorgeven van de prikkels in de hersenen beïnvloeden. In het expertinterview legt Van Hal uit dat de stoffen die vrijkomen in de hersenen bij een orgasme een heel prettig gevoel geven en hierdoor een verslavende werking hebben. De ontstane leegte wordt tijdelijk opgevuld en het lichaam raakt gewend aan de vrijgekomen stoffen waardoor je vast komt te zitten in het systeem. Van Hal legt uit dat seksualiteit wordt beleefd als een soort pijnstillers. De seksualiteit is een copingstijl⁴ geworden om zo de pijn en het leed te maskeren. Karsten (2008) legt uit dat het prettig ervaren gedrag een steeds grotere plek in het geheugen inneemt. Het gedrag wordt automatisch, de impuls kan niet meer worden weerstaan. Karsten legt uit dat de automatisering van het gedrag ervoor zorgt dat het

⁴ Zie bijlage 1 voor begrippenlijst

gevoel van lust verdwijnt en hier een gevoel van leegte voor in de plaats komt. Het gedrag wordt een routine.

Seksverslaving begint relatief onschuldig vanuit nieuwsgierigheid of kan ontstaan door misbruik (Van Zessen, 2014). Mensen met een belaste geschiedenis door bijvoorbeeld een gebrek aan liefde of geborgenheid zijn gevoeliger voor het ontwikkelen van een seksverslaving. De onrust die iemand voelt kan tijdelijk worden weggenomen door de porno of zelfbevrediging. Ook expert Van Hal ziet dat veel seksverslaafden uit een disfunctioneel gezin komen. Dit heeft gevolgen voor de hechting en identiteitsontwikkeling, waardoor pijn en leegte ontstaat wat een wortel is voor seksverslaving.

Seksverslaving kan zich op verschillende manieren uiten. Verslaafd raken aan het bezoeken van prostituees, het plegen van overspel, porno kijken, zelfbevrediging etc. Heemelaar (2000) legt uit dat met porno verhalen, boeken, afbeeldingen en beeldende kunst wordt bedoeld. In deze verschillende vormen van porno worden seksuele handelingen getoond, met het doel om seksueel te prikkelen. Carnes (2001) noemt zelfbevrediging iets dat nodig is om de eigen seksuele identiteit te ontdekken, maar ook kan veranderen in compulsief gedrag. De experts Brinksma en Van Hal merken dat vrouwen in verschillende fases van hun seksverslaving bij hen binnenkomen en dat de verslaving zich bij iedereen anders uit. Brinksma vertelt dat vrouwen die haar praktijk binnenkomen, dit vooral doen wanneer een crisis ontstaat, maar dat de problemen al in de kinder- of puberteit zijn ontstaan. Een probleem ontstaat wanneer ze in hun relatie zitten en hun partner achter deze verslaving komt. De partner weet niet hoe hij verder moet in de relatie en voelt zich gekwetst en bedrogen. De vrouw kan nog in de ontkenningfase zitten. Ruud van Hal ziet dat de problematiek meestal in de puberteit ontstaat, maar dat het in alle leeftijdsfasen kan voorkomen. Volgens B. Bakker (2012) en Van Zessen (2009) is sprake van een seksverslaving wanneer:

1. Er sprake is van een terugkerend seksueel gedragspatroon;
2. Er sprake is van controleverlies, onvermogen om te stoppen of het patroon bij te stellen;
3. Er negatieve consequenties zijn en subjectief lijden bij de persoon of zijn naaste omgeving is.

Het punt wanneer van een verslaving wordt gesproken is bij iedereen verschillend. Dit komt doordat de verslaving niet vast te stellen is door de frequentie van het seksuele gedrag, maar door de subjectieve ervaring over het gedrag. Van Zessen (2009) beschrijft dat iemand zich eerder verslaafd zal voelen wanneer hij door principiële overtuigingen een negatief beeld heeft van porno en zelfbevrediging, dan wanneer iemand porno en zelfbevrediging bij een gezonde en positieve manier van seksualiteitsbeleving vindt horen.

2.3.3 Visies met betrekking tot seksverslaving

Gertjan van Zessen is psycholoog en seksuoloog, hij werkt sinds 1984 met mannen met een seksverslaving. Hij heeft meerdere boeken over seksverslaving geschreven. In veel andere literatuur over seksualiteit wordt de visie van Van Zessen geciteerd of schrijft hij het hoofdstuk over seksverslaving. Van Zessen (2010) beschrijft dat verschillende visies bestaan op seksverslaving. De fysiologische visie, de psychologische visie en het vormgevingsperspectief.

In de eerste plaats beschrijft van Zessen de *fysiologische visie*. De aanhangers van deze visie zien de seksverslaving als een progressieve verslavingsziekte. De aandoening is niet te genezen, al

kunnen de symptomen bestreden worden. Volgens de fysiologische visie zijn individuele gevoeligheid, traumatische (jeugd)ervaringen en genetische aanleg oorzaken van een seksverslaving. Een seksverslaving moet net zo behandeld worden als een alcohol- of heroïneverslaving. Dit kan bijvoorbeeld volgens de twaalf stappen van het Minnesota model of het AA-model van de Anonieme Alcoholisten (Jellinek Minnesota, z.d.). Daarin draait het om het erkennen van de ziekte en het zelf niet sterk genoeg zijn, mentale overgave aan een hogere macht en het krijgen van inzicht in het verslavingsproces. Daarnaast moet verantwoordelijkheid worden genomen voor het leed dat aan anderen is aangedaan. Ondersteuning van lotgenoten is een belangrijk onderdeel van de intensieve en langdurige behandeling. Carnes (2001) is grondlegger van deze visie. Hij beschrijft dat verslaafden geen keuze hebben en de verslaving de controle heeft. Doel van de behandeling kan zijn om de inaccuraten punten over de manier van problemen oplossen bij zichzelf te ontdekken. Brinksma (2016) kan zich voor een groot deel in Carnes' visie op seksverslaving herkennen. Het erkennen van de noodzaak van hulp en het verslaafd zijn is nodig om door de ontkenningfase te komen. Ook is het voor een cliënt belangrijk om alert te blijven op terugval, ook na de gesprekken. Maar Brinksma stelt ook dat verslaving niet het laatste woord heeft: *'Een verslaving of ziekte definieert ons niet. Ik ben kind van God en heb een verslaving.'* Van Hal (2016) werkt niet volgens de fysiologische visie. Hij meent dat veel verslavingszorg gericht is op gedragsverandering. Maar als je niet de oude pijn aanpakt, heeft het niet zoveel zin.

Als tweede beschrijft van Zessen (2010) de *psychologische visie*. In deze visie wordt de seksverslaving gezien als een vorm van Obsessief Compulsieve Stoornis. OCS is een stoornis die in de DSM wordt beschreven, maar in de DSM V valt seksverslaving hier niet onder. Volgens aanhangers van de psychologische visie treedt seksverslaving vooral op bij mensen die sterke negatieve gedachten en emoties rond seksualiteit ervaren. Wanneer bijvoorbeeld door pornogebruik steeds sterker wordende negatieve gevoelens ontstaan en tot grote spanningen leiden is er sprake van een spanningsboog. De spanningsboog kan na verloop van tijd alleen doorbroken worden door het opzoeken van het gedrag dat juist verafschuwd wordt. Dit leidt tot korte fysieke ontspanning, maar na het gedrag volgen schuld- en schaamtegevoelens. Deze cyclus kan zich over korte of langere tijd voltrekken (B. Bakker, 2012; Van Zessen, 2014). De behandeling richt zich minder op de symptomen, maar meer op het cognitieve proces. Gefocust wordt op de gedachten en oude denkpatronen die onder het dwangmatige patroon liggen. Cognitieve gedragstherapie⁵ en schematherapie* wordt bijvoorbeeld als behandeling geboden.

Ten slotte kijken we naar het *vormgevingsperspectief*, ontwikkeld door van Zessen (2009, 2014). Hij legt uit dat niemand volledige zelfbeheersing heeft, iedereen heeft momenten dat iets niet lekker loopt en iemand zichzelf troost met eten, een nieuwe aankoop etc. Zo kan porno ook gebruikt worden als troost of voor een fijn gevoel. Volgens van Zessen kunnen mensen met een gezonde beheersing merken dat het plezier maar tijdelijk is en negatieve consequenties oplevert. In plaats van het tijdig corrigeren wordt de associatie tussen het negatieve gevoel en het seksuele verlangen sterker. Meer tijd en energie wordt aan de seksuele ervaring besteed en bij negatieve gevoelens wordt nog vaker voor de seks of porno gekozen. Maar de seks of porno leidt ook steeds

⁵ Zie bijlage 1 voor begrippenlijst

vaker tot een nog negatiever gevoel. Het wordt steeds lastiger dit te corrigeren. Dit gedragspatroon tast de innerlijke stevigheid aan. Belonende en lastige taken worden steeds meer vermeden en er wordt meer gelogen tegen de omgeving. Hierdoor neemt de eigenwaarde af wat de zin in porno en seks weer versterkt.

Volgens van Zessen (2014) zijn mensen met een seksverslaving niet verslaafd aan seks, maar niet vaardig genoeg in hun zelfsturing. De behandeling richt zich dus ook niet op het symptoomgedrag, maar op de lage eigenwaarde en zelfsturing. Door het geven van kleine opdrachten kan geleerd worden om stil te staan bij eigen successen en plezierige gevoelens. Van Zessen noemt deze methodiek 'Het vat van zelfwaardering'. Ook Karsten (2008) en de experts Van Hal en Brinksma geven aan dat seksverslaving een probleemhantering kan zijn voor problemen als angst, eenzaamheid of een lage zelfwaardering. Van Hal legt in het expertinterview uit dat de grootste oorzaak in de identiteitsontwikkeling ligt. Het herstel van een verslaving zit hem niet in het behandelen van de verslaving, maar zit veel dieper. Een seksverslaving moet worden aangepakt door te werken aan de verslavingscyclus en aan de verslavingswortel. Expert Brinksma vertelt dat ze de problematiek ziet als een gat in het hart, de vrouw gaat op zoek naar opvulling en erkenning. Terwijl ze een schreeuwende behoefte aan verbinding heeft, gaat ze deze niet aan.

2.4 Seksespecifieke hulpverlening en opvoeding

2.4.1 Aangeboren en aangeleerde gedragsverschillen

Om te weten hoe de behandeling specifiek op vrouwen met een seksverslaving gericht kan worden is het belangrijk te weten wat hen anders maakt dan mannen met een seksverslaving. Ouders voeden hun kinderen op veel verschillende manieren op. De algemene opvoeding, de seksuele opvoeding en de seksspecifieke opvoeding hebben gevolgen voor de persoonlijke visie op seksualiteit en de subjectieve beleving hiervan. Om te weten op welke manier dit beïnvloed wordt en welke specifieke behoeften vrouwen hebben, wordt in deze paragraaf de literatuur belicht rond seksspecifieke opvoeding en hulpverlening.

Als eerste wordt in deze paragraaf gekeken naar de aangeboren en aangeleerde verschillen in gedrag tussen jongens en meisjes. Het aangeboren gedrag is volgens Ebbers (2002) vooral te verklaren in de hormoonverschillen tussen man en vrouw. Een voorbeeld hiervan is het mannelijk geslachtshormoon testosteron, dat een sterk activerende werking heeft waardoor jongens vaak actiever in hun spel zijn dan meisjes. Baneke (2009) voegt hieraan toe dat al in de babyleeftijd verschillen tussen jongens en meisjes te merken zijn. De meisjes blijven letten op het gezicht van de ander, terwijl jongens aandacht hebben voor bewegende mechaniek. De aangeboren gedragsverschillen zijn ook in de latere leeftijd te merken. Door het verschil in hormoonhuishouding hebben meisjes over het algemeen een lagere testosteronproductie. Door deze lagere productie hebben ze een grotere mogelijkheid tot empathie. Het probleem hiervan kan dan weer een verhoogd zelfbewustzijn zijn, waardoor de kans op depressie toeneemt. Bij jongens baby's blijkt dat hoe meer testosteron aanwezig is, hoe minder oogcontact hij maakt. Testosteron zorgt daarnaast voor een positieve instelling en (over)moed.

Ook legt Ebbert (2002) de aangeleerde verschillen tussen man en vrouw uit. Het socialisatieproces gaat bij meisjes vanaf hun geboorte al op een andere manier dan bij jongens. Met meisjes wordt over het algemeen meer gepraat en ze worden meer geknuffeld. Jongens worden meer aangemoedigd tot activiteiten, waardoor ze eerder kruipen en de wereld gaan ontdekken. Meisjes worden bij slecht weer binnen gehouden en getroost wanneer ze huilen, terwijl jongens vies mogen worden en zich flink moeten houden. Jongens mogen kwaad worden en ruzie maken, waar meisjes rustig en geduldig moeten blijven. Waarschijnlijk vermijden vrouwen hierdoor op latere leeftijd vaker ruzies en conflicten, waar mannen ze aangaan. Vrouwen zijn meer gericht op de emoties van zichzelf en de ander dan mannen. Dit is over het algemeen gesproken, er zijn jongens en meisjes die anders opgroeien of bij wie de opvoeding andere gevolgen heeft.

Ebbers (2002) benoemt dat jongens en meiden ook op seksueel gebied anders socialiseren. Een meisje dat seksueel actief is kan een slet worden genoemd, terwijl dit bij jongens vaak stoer wordt gevonden. Oosten, van der Vlugt & Brands (2009) schrijven dat er bij jongens bij het overschrijden van regels en grenzen en het nemen van risico, gedragscodes zijn die bewijzen dat je man bent.

2.4.2 Opvoeding en seksualiteit

Naast de seksspecifieke opvoeding is ook de seksuele opvoeding een element in hoe mannen en vrouwen naar seksualiteit kijken. Ouders maken verschillende keuzes in wat ze hun kinderen over seksualiteit aanleren en welke houding ze hierin aannemen. Deze verschillende houdingen worden door Heemelaar (2000) en Van Oosten, Van der Vlugt & Brands (2009) onderverdeeld in een repressieve, restrictieve en permissieve houding. Bij een repressieve houding bestaat een verbod op seks voor en buiten het huwelijk. Seksualiteit wordt niet of nauwelijks besproken. De restrictieve houding is wat liberaler, maar seks blijft een taboe. Seksueel gedrag van kinderen wordt als onschuldig gezien, echte seksualiteit komt pas tijdens een volwassen liefdesrelatie. Bij een permissieve houding mogen kinderen zelf bepalen wanneer ze hun eerste seksuele ervaringen hebben. Over seksualiteit en voorbehoedsmiddelen wordt openlijk gesproken.

De houding van de ouders beïnvloedt de beleving van seksualiteit in zowel de puber- als de volwassen leeftijd. Heemelaar (2000) noemt dat kinderen ook via bijvoorbeeld andere kinderen, school, tv en boeken over seksualiteit leren. Jongeren zoeken vooral hun informatie op internet of praten met vrienden van hetzelfde geslacht wanneer ze iets willen weten over seksualiteit. Meisjes praten daarnaast met hun moeder of zoeken informatie in boekjes en tijdschriften. Jongens praten met hun vader, maar doen dit minder dan de meisjes met hun moeder. Daarnaast gaan zowel jongens als meiden ook naar hun broers en zussen voor informatie en het bespreken van seksuele problemen (De Graaf, Kruijer, van Acker & Meijer, 2012).

Heemelaar (2000) beschrijft daarnaast de verschillen tussen wat jongens en meisjes over het algemeen leren over hun eigen seksualiteit. Zo is al verschil te zien tussen de brutale en stoere woorden die jongens voor hun penis leren en de lieve, zachte woorden die meisjes voor hun vagina leren. Meisjes worden vaak geleerd om bang en voorzichtig te zijn voor jongens, terwijl jongens leren dat het gezond is om zin in seks te hebben.

Ohlrichs & Van den Hoek (2014) beamen deze verschillen, dit is volgens hen ook terug te zien bij volwassenen. Van vrouwen wordt doorgaans verwacht sexy, maar niet seksueel actief te zijn. Van mannen wordt verwacht seksualiteit op een vanzelfsprekende, positieve manier te beleven. Daarnaast worden mannen over het algemeen genomen verantwoordelijk gehouden voor het succes van seks en zijn vrouwen verantwoordelijk wanneer het mislukt. Deze en vele andere verwachtingen beïnvloeden de seksuele socialisatie van iedere man en vrouw.

2.4.3 Hulpbehoefte

Naast de seksuele opvoeding en de verschillende seksuele verwachtingen van mannen en vrouwen, is het ook interessant om naar het verschil in hulpbehoefte tussen mannen en vrouwen te kijken. Op dit moment bestaan al veel behandelmethoden voor seksverslaafde mannen. Wanneer er significante verschillen tussen het karakter en de problematiek van mannen en vrouwen zijn, moet de hulpverlening hier waarschijnlijk ook op worden aangepast.

Delfos (2004) is onder andere biopsycholoog en therapeut. Zij beschrijft dat zowel mannen als vrouwen de behoefte hebben veiligheid voor zichzelf te creëren. Mannen zijn groter en sterker dan vrouwen en zorgen hiermee voor een intrinsiek gevoel van veiligheid. Ze voelen zich hiermee sneller zelfredzaam dan een vrouw en zien aanval als de beste verdediging. Delfos is van mening dat vrouwen hun gebrek aan fysiek overwicht compenseren met hun zorg voor de ander. Door te zorgen dat de ander haar lief vindt en waardeert zal ze niet aangevallen worden. Bij mannen is de fysieke kracht groter, maar de taalontwikkeling lager dan bij vrouwen. Vrouwen voeren voortdurend een psychologische strijd om hun gebrek aan fysieke kracht te compenseren. Delfos legt verder uit dat vrouwen een herhaalde behoefte hebben aan waardering en bevestiging. Mannen hebben deze behoefte ook, maar aan deze behoefte wordt al tegemoet gekomen door de aanwezigheid van vrouwen. Mannen beschermen vrouwen op een fysieke manier, vrouwen beschermen mannen op een psychische manier. Een andere strategie van vrouwen om voor de eigen veiligheid te zorgen is de rol van slachtoffer. Door zich zwak op te stellen, wordt een beroep gedaan op de zorg van de ander. Dit aardig - slachtoffer respons stelt Delfos tegenover de vecht - vlucht respons. Ze schrijft dat de vecht - vlucht respons zich hoofdzakelijk bij mannen uit. Vrouwen reageren niet door te vechten of te vluchten, maar door contact te zoeken met mensen om zich heen.

Baneke (2009) beschrijft in zijn boek *'Waarom vrouwen zich meer schamen dan mannen'* dat hij een verschil zag tussen de vrouwelijke en de mannelijke studenten die zich met een studieprobleem bij hem meldden. De vrouwen gaven vaak zichzelf de schuld van het niet behaalde tentamen, ze reageerden hier somber op en twijfelden aan zichzelf. Mannen kwamen juist met fouten in het tentamen, niet kloppende reglementen of slecht onderwijs. Ook ervoeren vrouwen meer stress, in het bijzonder tijdens stage. Verder twijfelden vrouwen vaker dan mannen of ze de juiste keuzes maakten. Baneke (2009) en Delfos (2004) beschrijven beiden de verschillen in stoornissen die tussen beide sekses voorkomen. Vrouwen hebben meer kans op depressies, eetstoornissen en fobiën, mannen hebben meer kans op Gilles de la Tourette, taalstoornissen, ADHD en stoornissen in het autistisch spectrum.

2.4.4 Seksespecifieke hulpverlening

Tenslotte wordt gekeken naar seksespecifieke hulpverlening. Seksualiteit is een kwetsbaar onderwerp. Het is goed om te weten welke valkuilen en mogelijkheden men kan tegenkomen in het werken met vrouwen die vastzitten in porno en zelfbevrediging. Oosten, van der Vlugt & Brands (2009) schrijven over de sekseverschillen van zowel de hulpverlener als de cliënt en hoe dit het contact kan beïnvloeden. De valkuilen waar je als hulpverlener in kan lopen in zowel het contact met mannen en vrouwen zijn bijvoorbeeld: in hulpverlener man - cliënt man contact kan een concurrentiestrijd ontstaan en kan voorbij gegaan worden aan de beleving. In man - vrouw contact kan aansluiting in het contact missen, wat tot frustratie en onbegrip leidt. In vrouw - man contact kan de cliënt te veel op zijn emoties worden gewezen, wat niet aansluit op de hulpvraag. Tenslotte is bij vrouw - vrouw contact een valkuil dat veel herkenning ontstaat en daardoor te ver wordt mee gegaan in beleving en ervaring. Een risico is dat niet toegekomen wordt aan actieve verandering en oplossing.

Naast valkuilen biedt het uiteraard ook veel kansen. Mannen kunnen mannen goed ondersteunen in het zoeken naar oplossingen, ook kunnen ze hun vraagstelling goed op de ander aanpassen. Vrouwen kunnen goed meegaan in de beleving van andere vrouwen en empathisch luisteren. Wanneer specifiek naar verschillen tussen man en vrouw in hulpverlening voor seksverslaving wordt gekeken, zegt Van Hal (2016) dat vrouwen een totaal andere vorm van seksverslaving hebben dan mannen. Mannen zijn visueel gericht en vinden hun bevrediging in seks terwijl vrouwen in de relatie hun seksuele bevrediging vinden. Bij zowel mannen als vrouwen is er sprake van schaamte, maar bij vrouwen is die nog groter. Voor hen is het nog moeilijker om open te zijn over hun seksuele ervaringen.

2.5 Effect van christelijke levensovertuiging op seksuele beleving

2.5.1 Seksuele beleving van orthodoxe christenen en de maatschappij

Naast seksespecifieke aspecten speelt ook religie een grote rol in de beleving van seksualiteit van jonge, christelijke vrouwen. In deze paragraaf wordt ingegaan op de verschillende christelijke visies op porno en zelfbevrediging en de invloed van religie op de seksuele beleving. Zoals eerder genoemd bestaan verschillen in de seksuele beleving van christenen en niet-christenen. Over het algemeen hebben christenen strengere normen en waarden op seksueel gebied. Maar binnen de christelijke wereld bestaan hierover nog veel verschillende opvattingen. Volgens seksuologen (O. Bakker, 2012) wordt seksueel disfunctioneren in verband gebracht met een strikt religieuze moraal of een sterk religieuze opvoeding. Religieuze overtuigingen beïnvloeden seksuele attitudes. Negatieve visies op seksualiteit kunnen belangrijke factoren zijn die bijdragen aan seksuele problemen. Deze seksuele problemen worden door seksuologen ook waargenomen onder hun cliënten.

Ook de experts Brinksma en Van Hal stellen voorzichtig dat een streng godsbeeld en een slecht en zondig mensbeeld het proces van cliënten negatief kan beïnvloeden. Brinksma merkt bij cliënten dat het helpt als ze kunnen zien dat God genadig is en herstel wil brengen. Brinksma benoemt dat veroordeling op een wettische manier niet goed werkt, omdat cliënten juist dat al vaak hebben geprobeerd en zichzelf sterk veroordelen. Wat wel werkt is het besef dat je op deze manier

niet wilt leven, dat dit niet bij je past en dat je in Gods genade mag leven. Brinksma legt uit: *‘Jezus droeg onze schaamte aan het kruis. Een verslaafde heeft het nodig te horen dat hij ook met de schaamte bij God mag komen. (...) Verslaving brengt ons in schaamte en isolement. Heling en herstel komt door te accepteren, dus dit zit dus in mij. Als de verslaafde gaat zien dat God dan nog steeds van mij houdt. Dan komt er niet alleen gedragsverandering, maar diep herstel van binnen.’* Van Hal benoemt dat God ons vrij laat en zegt: je mag zelf kiezen, heb jezelf lief, dan kun je ook je naaste lief hebben.

Seksverslaving voor mensen met een normatief christelijk perspectief is heel anders dan voor niet-christelijke mensen. Niet-christenen hebben over het algemeen minder moeite met (bepaalde) seksuele handelingen, zoals seks met meerdere mensen of fetisjisme. Voor christenen liggen de normen veel hoger waardoor zij veel meer worstelen met schuld en schaamte. Onno Bakker (2012) schreef een masterthese over de seksuele beleving van orthodoxe christenen, waaronder ook christenen uit niet-orthodoxe kerken die orthodoxe geloofsopvattingen aanhangen. Veel respondenten kwamen uit een baptistengemeente of christelijk evangelische kerk, maar ook de PKN en allerlei andere protestantse geloofsgemeenschappen waren vertegenwoordigd. Hij beschrijft dat seksualiteit extra spanning met zich mee brengt voor orthodoxe christenen. Zij bevinden zich namelijk in een spanningsveld met aan de ene kant de Bijbelse voorschriften en religie. Een heldere scheidslijn tussen wat goed is en wat niet, zoals verbod op zelfbevrediging. Aan de andere kant staat de praktijk waar relaties, cognities en persoonlijke belevingen spelen, waarin keuzes moeten worden gemaakt. De voorschriften bieden vaak niet de helderheid die ze wellicht beloven en er ontstaat een moreel conflict. Stayton (1992) beschrijft dit conflict aan de hand van drie waardesystemen: 1) Art-centred theology, is het eerste systeem waarin seksualiteit enkel is bedoeld voor voortplanting en hoort binnen het huwelijk. Hierin worden vormen van seksualiteit om het genot uitgesloten, soms zelfs binnen het huwelijk, zoals zelfbevrediging en homoseksualiteit. Daartegenover staat het tweede waardesysteem, 2) relationship-centred theology. Deze opvatting is relatiegericht, het beoordeelt seksueel gedrag niet als slecht. Het richt zich op de motieven en consequenties van het gedrag, die zijn leidend in het oordeel. Maar de meeste mensen bevinden zich tussen deze twee systemen in, het derde systeem. De waarden en normen van het 3) art-centred systeem moeten worden onderwezen maar het relationship-centred systeem is leidend als het aankomt op iemands individuele beslissingen. Dit leidt tot een innerlijk moreel conflict omdat deze wegen volgens hem onvereenigbaar zijn.

Uit onderzoek van Abbema (2004) blijkt hoeveel gelovigen moeite hebben met deze standpunten. Weinig eenduidigheid bestaat over wat wel en niet onder seks voor het huwelijk wordt verstaan. Door 25% van de respondenten wordt bijvoorbeeld zelfbevrediging als ‘seks’ betiteld en ruim 45% van de respondenten keuren het af. Wanneer seks veel meer een rol gaat spelen, bijvoorbeeld wanneer iemand een relatie krijgt, worden de traditionele religieuze normen aangepast en verruimd voor de eigen situatie. Jongeren geven daarin nog eerder toe dan ouderen. Geen van de orthodoxe christelijke jongeren keuren seks voor het huwelijk expliciet af (Lühoff & Selten, 2011). Ze sluiten niet uit dat ze zelf wel seks voor het huwelijk zullen hebben en veroordelen anderen niet die wel seks hebben voor het huwelijk. Lühoff en Selten stellen dat de opvattingen en gedragingen van

jongeren niet ten eerste bepaald worden door traditionele, collectieve interpretaties van het woord van God en meer door de eigen individuele keuzes (Lühoff & Selten, 2001).

Er is dus sprake van een discrepantie bij veel christenen in gedrag en opvattingen, wat kan doorwerken in het gevoelsleven (O. Bakker, 2012). Schuldgevoel heeft grote invloed op de beleving van seksualiteit. Veel orthodox-christelijke respondenten gaven in het onderzoek van Abbema (2004) aan zich gedeeltelijk schuldig te voelen over de manier waarop ze omgingen in hun relatie met seksualiteit. Daarbij wordt expliciet over zelfbevrediging gezegd dat de mensen die aangaven dit dagelijks te doen, zich schuldiger voelen dan degene die het minder vaak deden.

Dat christenen niet langer de religieuze waarden maar de individuele situatie bepalend laten zijn voor hun keuzes valt samen met de toenemende individualisering en de-institutionalisering in de maatschappij. Niet enkel de kerkbezoekers maar ook de kerk zelf past zich daar op aan. Zij verkondigen niet enkel meer de geïnstitutionaliseerde waarden omtrent regels en verboden ten aanzien van seksualiteit en de traditionele christelijke denkbeelden (Ingen, Halmen & Dekker, 2012), maar er is sprake van psychologisering (Vellenga, 1995) en actualisering. Seksuele standpunten worden uitgelegd aan de hand van een psychologische benadering. Niet meer de moraal en de institutie zijn doorslaggevende waarden maar door psychologische redenen wordt aangegeven waarom iets wel of niet goed is.

2.5.2 Christelijke visies

Dat christenen de traditionele christelijke opvattingen en Bijbelse normen en waarden belangrijk vinden, maar dit aanpassen aan individuele situaties, is ook duidelijk te zien in verschillende christelijke visies.

Er zijn diverse boeken geschreven over seksualiteit uit christelijk standpunt en door christelijke schrijvers. Veel van deze boeken gaan over hoe God seksualiteit heeft bedoeld en hoe christenen daarmee om moeten gaan. Zelfbevrediging en porno wordt soms aangehaald maar niet uitgebreid. En als het over zelfbevrediging, porno en vrouwen gaat, gaat het bijna altijd over hoe vrouwen met hun seksverslaafde partner moeten omgaan, niets scheidt de indruk dat zij zelf de verslaafde kan zijn.

In de boeken die geschreven zijn wordt veelal positief over beleving en genieten van seksualiteit gesproken en wordt afstand gedaan van de Rooms Katholieke traditie dat seks alleen voor voortplanting bedoeld zou zijn (Ouweneel, 2006; Westerduin & Terlouw, 2010) en van de protestantse traditie dat seksuele lust een zonde is. Volgens Ouweneel staat dit haaks op de Bijbel. De Bijbel spreekt zeer positief over seksualiteit binnen het huwelijk. Zo noemt hij Genesis, Hooglied en de brieven van Paulus als voorbeeld. Maar de Bijbel spreekt zich juist sterk negatief uit over misbruik van seksualiteit, wat overigens zowel buiten als binnen het huwelijk kan plaatsvinden. Seksualiteit op de Bijbelse manier beleven is '(...) *binnen het huwelijk, binnen de onvoorwaardelijke en zichzelf wegcijferende liefde, met wederzijds goedvinden, in wederzijdse aanpassing in gerichtheid op de seksuele bevrediging van de ánder.*' (Ouweneel, 2006, p. 39). Westerduin en Terlouw (2010) onderschrijven dit maar benadrukken dat het seksuele verlangen al eerder begint dan het huwelijk en het goed is God daarin te betrekken.

Deze boeken gaan ook in op porno en zelfbevrediging. Porno wordt meestal betiteld als een seksuele zonde (Ouweneel, 2006; Terlouw, 2010). Ouweneel citeert Matteus 5:27 (NBG '51) "U zult geen overspel plegen". *'Iedereen die een vrouw aanziet om haar te begeren, al overspel met haar gepleegd heeft in zijn hart.'* (Ouweneel, 2006, p. 53). God maakt geen onderscheid in ontucht met het hart en ontucht met de daad. Een pornoverslaafde heeft onreine gedachten maar voedt die ook bewust. Ook in andere christelijke boeken wordt hetzelfde standpunt ingenomen maar via de psychologische invalshoek verklaard. Porno leidt je af van het beeld dat God van seksualiteit voor je heeft (Westerduin&Terlouw, 2010). Het gaat alleen om jezelf, respect voor de ander is niet aanwezig en voor porno is geen liefde nodig wat haaks staat op het Bijbelse beeld. Porno heeft een langdurig en negatief effect op je gedachtenleven.

Over zelfbevrediging wordt minder stellig geschreven. Het seksuele verlangen en de drang om te experimenteren bij jongeren wordt erkend (Westerduin&Terlouw, 2010). Zelfbevrediging op zichzelf wordt niet zo snel als iets verkeerd gezien. Maar daarbij worden vaak 3 beperkingen gegeven. Ten eerste is de seksuele drift bedwingen altijd nog beter dan zelfbevrediging (Ouweneel, 2006). Het standpunt wordt ingenomen dat God seksualiteit heeft bedoeld als een intieme beleving tussen twee personen (Westerduin&Terlouw, 2010; Ouweneel, 2006). Dit wordt niet alleen verdedigd met traditionele opvattingen maar ook uitgelegd vanuit een psychologische invalshoek. Bij zelfbevrediging ben je namelijk helemaal alleen op jezelf gericht. Je toekomstige partner kan hier last van krijgen. Ten tweede worden fantasieën verworpen (Ouweneel, 2006; Westerduin&Terlouw, 2010) en ten derde mag het nooit een verslavende factor worden en je leven gaan beheersen (Ouweneel, 2006; Westerduin & Terlouw). Als je aan zelfbevrediging doet: houd je gedachten dan rein en richt ze niet op onreine fantasieën, deze fantasieën komen niet overeen met Gods visie op seksualiteit en met Gods hulp is dit mogelijk (Westerduin&Terlouw, 2010). Begrip wordt opgebracht voor jongens in de puberteit, zieken, gehandicapten en alleenstaanden. *'Ik zou hun de masturbatie nooit aanbevelen; maar die te veroordelen is wel heel unfair (...).'* (Ouweneel, 2006, p. 55). Daarnaast houdt hij de lezer een spiegel voor door zich af te vragen op welke manier binnen een (christelijk) huwelijk en in gemeenschap met een partner ook sprake kan zijn van 'zelfbevrediging'. Zoals een vrouw die tegen haar zin, maar wel met toestemming, gemeenschap heeft met haar man of een stel dat bij elkaar blijft maar waar geen sprake meer is van liefde.

O. Bakker (2012) heeft naast literatuuronderzoek ook een enquête afgenomen onder orthodoxe christenen waarin hij onderzoek heeft gedaan naar de invloed van conservatieve seksuele attitudes en seksuele disfunctionele overtuigingen op hun seksuele beleving. Zijn conclusie was dat, in tegenstelling tot wat de literatuur en seksuologen beweren, orthodoxe christenen een positieve seksuele beleving hebben, tevreden zijn en weinig problematiek op seksueel gebied ervaren. Mannen en vrouwen hechten weinig geloof aan seksuele disfunctionele overtuigingen ook op het gebied van zelfbevrediging (80% van de vrouwen oneens). De meerderheid van de vrouwelijke respondenten is het oneens met de stelling 'masturbatie is een zonde' (43% oneens, 36% neutraal en 21% eens). Een nog grotere meerderheid vindt niet dat vrouwen die seksuele fantasieën hebben pervers zijn (81% oneens, 15% neutraal en 21% eens). En met de overtuiging: 'masturbatie is geen fatsoenlijke handeling voor een respectabele vrouw' (O. Bakker, 2012, p. 28) is ook de meerderheid het oneens (53%, 21% neutraal en 26% eens). Respondenten voelen zich gemiddeld genomen soms

schuldig over hun seksuele gedrag en ervaren soms stress, mannen iets meer dan vrouwen. 83,2% van de vrouwen geeft aan dat het geloof in God de keuzes en beslissingen beïnvloedt op het gebied van seks. 88,6% zegt dat het geloof in God de denkwijze over seks beïnvloedt. Het geloof heeft bij vrouwen meer invloed op de seksuele beleving dan bij mannen (vrouwen 69,8%, mannen: 62,0%). Op dit gebied verschillen mannen en vrouwen het meest.

2.6 Samenvatting

Uit het literatuuronderzoek blijkt dat er verschillende boeken en artikelen over seksverslaving zijn geschreven, maar dat er weinig geschreven is over vrouwen met seksverslaving. Wanneer een jonge vrouw steeds opnieuw met zelfbevrediging bezig is, ze de wens heeft om hiermee te stoppen, dit niet lukt en ze zich hier niet goed over voelt is er sprake van (een lichte vorm van) seksverslaving. Seksverslaving wordt vanuit drie visies bekeken. Zo is er de fysiologische visie, de psychologische visie en tenslotte de vormgevingsvisie, waarin de behandeling gericht wordt op het onderliggende proces.

Ook blijkt uit de literatuur dat in veel christelijke boeken het plezier van seks wordt aangemoedigd, maar porno en vormen van seks buiten het huwelijk worden afgekeurd, dit heeft effect op de beleving van seksualiteit. Daarnaast blijkt dat veel christenen hun eigen keuzes maken, maar wel een strijd ervaren, omdat hun eigen keuze niet overeenkomt met de traditonele visie. Dit kan leiden tot een schuldgevoel omdat hun keuzes niet in lijn zijn met wat hen thuis en in de kerk verteld wordt.

Hoofdstuk 3 – Aanbod en werkwijze

Hoofdstuk 3 geeft antwoord op deelvraag 2, door documentonderzoek en expertinterviews. Dit hoofdstuk bevat onder andere een lijst met alle christelijke hulpverleners die hulp bieden voor vrouwen die vast zitten in porno en zelfbevrediging. Daarnaast zijn de uitkomsten weergegeven uit de interviews met twee deskundigen die expertise hebben met de doelgroep en problematiek.

3.1 Aanbod

Het aanbod van christelijke hulpverlening aan vrouwen in de leeftijd van 17-25 jaar die vastzitten in porno en zelfbevrediging, is onderzocht en in tabel 7 weergegeven. Dit overzicht is gemaakt op basis van documentonderzoek (folders), zoekresultaten op internet (waaronder hulpverleners die aangesloten die zijn bij www.purity4life.nl en www.keurmerkchristelijkezorg.nl) en tips van professionals.

Er zijn weinig christelijke zorgverleners die voor deze specifieke problematiek en doelgroep begeleiding bieden. Wanneer ze dat aanbod wel geven, is dit vaak niet duidelijk af te lezen van de website. De Vluchtheuvel, Setar en Transform counseling zijn de enigen die duidelijk op hun website vermelden dat seksverslaving steeds meer bij vrouwen voorkomt (Van Hal, z.d.; Stichting de vluchtheuvel, 2015; Brinksma, 2012). Door contact te zoeken met Eleos is bekend dat zij ook vrouwen begeleiden met deze problematiek. Uit de website blijkt dat er seksuologische teams bestaan die werken met deze problematiek maar het is onduidelijk over welke vestigingen dit gaat. Voor mannen zijn vaak wel speciale gespreksgroepen of wordt een specifiek hulpaanbod voor seksverslaving bij mannen vermeld. Voor vrouwen wordt specifiek hulp aangeboden wanneer haar partner aan porno verslaafd is.

Tabel 7

Overzicht aanbod christelijke hulpverlening voor vrouwen die vastzitten in porno en zelfbevrediging

Naam Instelling	Plaats	Werkwijze	Visie	Website
Eleos	Amersfoort	Geen groepen voor vrouwen en seksverslaving. Individueel. Gespecialiseerd seksuologisch team.	Ziet het niet als seksverslaving maar als dwangmatig seksueel gedrag (Eleos, z.d.).	www.eleos.nl
Firmitas hulpverlening - Laura de Jong	Ermelo	Ervaringsgerichte psychosociale therapie o.a. voor seksverslaving. Onbekend expertise met vrouwen.	Geheim moet worden doorbroken en over gesproken worden (Firmitas hulpverlening, 2014).	http://www.firmitas.info
Setar - Ruud van Hal	Assen, Hooghalen Epe	Begeleidt vrouwen individueel. Ook	Seksverslaving kan overlevingssysteem	http://www.setar.nl

		voor tieners.	m zijn (Van Hal, z.d.).	
Transform Counseling - Riek Brinksma	Amsterdam	Individuele begeleiding aan seksverslaafde vrouwen - FASTER scale- werkboek Pure Desire	Seksverslaving is een ongezonde, dwangmatige en vaak groeiende behoefte aan seksuele activiteiten. Hier liggen diepere oorzaken aan ten grondslag (Brinksma, 2012).	http://www.transform-counselling.nl/WP/
Vluchtheuvel	Goes Dordrecht Woerden Amersfoort Zwolle Lelystad Rijssen Opheusden	Vrouwengroep seksverslaving. Individuele psychosociale en therapeutische hulpverleningsgesprekken.	Seksverslaving is zondig. Het doel is om rein te leven zonder porno en zelfbevrediging (Verbruggen, 2013).	http://www.stichtingdevluchtheuvel.nl/

In tabel 8 is een instantie weergegeven die begeleiding biedt bij seksverslaving maar is het onduidelijk of dit ook voor vrouwen wordt aangeboden.

Tabel 8
Overzicht aanbod christelijke hulpverlening seksverslaving

Naam instelling	Plaats	Werkwijze	Visie	Website
De Hoop GGZ	Dordrecht	Ambulant, 10 individuele gesprekken en 16 groepsbijeenkomst en gedurende 5 maanden. Minesota model, 12 stappen plan AA.	Richt zich op doorbreken verslavingsgedrag en aanleren nieuwe leefstijl (De Hoop, z.d.).	http://www.dehoop.org/

De Hoop gaf geen specifieke informatie of ze ook vrouwen met een seksverslaving begeleiden. Op de site staat aangegeven dat zij begeleiding bieden bij seksverslaving. Het zijn veelal eenmanszaken die specifieke zorg voor deze doelgroep en problematiek aanbieden en die naast een psychosociale opleiding ook een christelijke opleiding hebben als 'Zegenend helpen' of een opleiding hebben gevolgd bij 'Bureau de roos', (Bureau de roos, z.d.) gericht op christelijke, psychosociale hulpverlening.

Onderstaande christelijke hulpverleningsinstanties in tabel 9 geven op hun websites aan dat ze hulpverlening aanbieden voor seksuele problematiek maar is het onduidelijk of dit ook over

seksverslaving gaat.

Tabel 9

Overzicht aanbod christelijke hulpverlening seksuele problematiek

Naam instelling	Plaats	Werkwijze	Visie	Website
Hart en hechtwerk - Mieke Koerts- Tichelaar	Apeldoorn	Psychosociale hulpverlening seksuele problematiek voor mannen en vrouwen, individueel en groepen. Methodieken: transactionele analyse, systeemtheorie, EFT en de contextuele therapie.	--	http://www.hartenhechtwerk.nl
Psychopastorale zorg- Henk en Maria Minnen	Ede	Bied hulp ook voor seksuele problematiek vanuit Zegenend helpen.	--	http://www.psychopastoralezorg.nl/

Dit korte onderzoek geeft weer dat het aanbod van de hulpverlening opgaat met de linie van de zogenaamde 'biblebelt', in andere delen van Nederland lijkt geen specifiek aanbod te zijn.

3.2 Expertinterviews

Met de organisaties die met deze doelgroep werken is contact gezocht om een afspraak te maken. De mogelijkheid is onderzocht om een schriftelijk interview met een Amerikaanse organisatie 'Dirty girls' te houden om van hun expertise gebruik te kunnen maken, maar daar zijn zij helaas niet op ingegaan. De grote organisaties als Eleos, de Vluchtheuvel en de Hoop konden geen tijd vrij maken of hadden geen interesse om mee te werken aan het interview. Een seksuologe die werkt bij Eleos heeft via de mail wel informatie gegeven. Zij benadrukte dat er vrouwen zijn die worstelen met deze problematiek en dat het bij vrouwen nog erg in de taboesfeer ligt. De verslaving is vaak gerelateerd aan andere problemen en er kan sprake zijn van persoonlijkheidsproblematiek. Over zelfbevrediging wordt verschillend gedacht, bij jonge vrouwen wordt dit nog vaker goedgekeurd. Porno wordt veelal door alle vrouwen afgekeurd. Het is belangrijk om met vriendinnen hierover te praten, dit helpt en voorkomt terugval. Zij geeft aan dat hulpverlening niet altijd nodig is.

Medewerkers van Setar en Transform Counseling waren bereid om mee te werken. De interviews hadden als doel om inzicht te krijgen in de aangeboden methodieken en werkwijze en een samenvatting van de interviews is in de bijlagen 5 en 6 opgenomen. In hoofdstuk 2 is de informatie opgenomen wat aansluit op het literatuuronderzoek. Hieronder zijn hun werkwijzen en methodieken uitgewerkt.

3.2.1 Methodiek en aanbod Brinksma - Transform Counseling

Maatwerk is Riek Brinksma's sleutelwoord. Ze gebruikt verschillende programma's en methodieken, maar kijkt per cliënt hoe ze dit passend kan inzetten. Ze maakt onder andere gebruik van:

- Pure Desire (Rafaël Nederland, 2016). Een programma ontworpen door het Amerikaanse stel Pat en Diana Roberts. Het heeft als doel genezing te bieden aan mannen en vrouwen die verslaafd zijn geraakt aan seksueel gedrag dat schadelijk is voor hun sociale, relationele en geestelijke welzijn. Dit is gericht op kerken en groepsgewijs. Door te weinig aanmeldingen werkt Brinksma niet met groepen dus gebruikt ze de map in individuele hulpverlening als een werkboek waarin ze samen de opdrachten en stof doorwerken die van toepassing zijn op de cliënt.
- EFT relatie therapie: EFT staat voor Emotionally Focused Therapie (Emotionally focused therapy, z.d.) en is een bewezen relatietherapie met grote slagingskans. Het richt zich op emoties begrijpen, inzicht in patronen, communicatie en heeft als doel het patroon te doorbreken en te kunnen praten over emoties en de moeilijke situaties. Brinksma is EFT therapeut en gebruikt dit bij stellen als zij door seksverslaving huwelijksproblemen hebben.
- EMDR staat voor eye movement desensitization and reprocessing en is een therapie voor mensen die last (blijven) hebben van een schokkende ervaring (Vereniging Eye Movement Desensitization and Reprocessing, z.d.). Door middel van stimuli (hand van de hulpverlener of geluidsfragmenten) veranderen de herinneringsbeelden en krijgt de schokkende ervaring steeds meer een plek in het leven van de persoon. Deze methodiek wordt door Brinksma gebruikt wanneer een trauma een onderliggende oorzaak is van de seksuele problematiek.
- Genesis Programma, ook een programma dat geschreven is door Mike Dyle die dertig jaar ervaring heeft als christelijke verslavingscounsellor (Genesis Process, 2013). Het is gericht op terugval preventie. Brinksma gebruikt een afbeelding van een verslavingsladder. Deze ladder bestaat uit verschillende fases en gedrag dat een cliënt kan vertonen voor die terugvalt in verslavingsgedrag. Zij gebruikt dit door de cliënt inzichtelijk te maken van haar eigen proces, te herkennen in welke fase ze zich bevindt en hoe ze haar gedrag kan doorbreken.
- Transactionele Analyse: (Transactionele analyse academie, z.d.). De TA is een theorie over persoonlijkheid, gedrag, communicatie en verandering. Een mens kan een ouder-, volwassen- of kindrol aannemen waarbij de volwassene de meest constructieve rol is die een mens kan aannemen. Het is een verandering van denken waarbij Riek een link legt met de Bijbel.

De aangeboden methodieken zijn gericht op de onderliggende problematiek en leegte. Brinksma wil de aangeboden methodieken (indien gewenst) koppelen aan de Bijbel: *'Paulus was een geweldige cognitieve therapeut'*. Zowel in de TA als in brieven van Paulus gaat het over een

vernieuwing van het denken. Hoe kunnen belemmerende gedachten als 'Ik ben niets waard' teniet gedaan worden? Daarnaast is het belangrijk om jezelf te gaan zien, zoals God je ziet. *'Daar zit vrijheid in, dat maakt je innerlijk sterker'*. Riek wil graag dat vrouwen op het punt komen: *'Ik ben te waardevol om me voor één nacht aan iemand te geven, dit past niet meer bij mij.'*

Naast de aandacht voor de onderliggende problematiek en de relatie is er ook aandacht voor praktische stappen. Het opschonen van de telefoon en de cliënt bevragen op de gezette stappen. Brinksma wil altijd vol aanvaarding zijn voor haar cliënten. Ook in geval van terugval of als cliënten gelogen hebben. Ze vindt het heel belangrijk een vertrouwensrelatie met haar cliënten op te bouwen. *'Ze wijzen zichzelf af, de kerk, hun omgeving wijst ze af. (...) Wat moeten ze dan, als wij niet bij ze blijven?'* Het doel van de therapie is om los te komen van de verslaving, bewust te worden van wie je bent, een kind van God en daaruit te leven en uiteindelijk de seksverslaving niet meer nodig te hebben.

3.2.2 Methodiek en aanbod Van Hal - Setar

Ruud van Hal richt zich op het doorbreken van de verslavingscyclus en het herstel van de verslavingswortel. Dit doet hij door te werken aan de identiteitsontwikkeling. Hierbij is het stimuleren van het creatieve deel van een mens heel belangrijk. Het fundament van je identiteit ligt juist in dat creatieve en identieke deel. Zo kan ook een nieuwe hersenstructuur worden ingesteld waardoor ze leren dat een ander deel van de hersenen het over kan nemen en er dus op een andere manier mee om kan worden gegaan dan de porno of zelfbevrediging. Erover praten is vaak het belangrijkste en helpend omdat ze vaak al jarenlang leven met een geheim. Daarom pleit hij voor groepstherapie wat dwingt om open te zijn over de seksverslaving en contact met anderen aan te gaan. De wortel zit hem in de identiteitsontwikkeling en de verbinding met anderen aan gaan. Daarom is het belangrijk zich op het aangaan van relaties te richten. Want zo zegt Van Hal: *'Ik denk dat niemand die echt seksverslaafd is er met een internetprogramma uit komt want de kern zit hem in de relatie.'*

Hierbij maakt hij gebruik van de volgende methodieken:

- 'Living waters Nederland': Een programma met een christelijke grondslag die zich richt op identiteitsherstel in God (Living Waters Nederland, z.d.). Van Hal maakt gebruik van dit werkboek in groepen, maar ook individueel om de identiteit te herstellen.
- 'Het vat van zelfwaardering' van Van Zessen, zie paragraaf 2.3. Hierbij richt hij zich niet op het ontwikkelen van een nieuwe copingstrategie, maar op het verstevigen van de bodem en ervoor zorgen dat het kraantje niet meer lekt. Dit doet hij door te werken aan identiteit door creatieve vormen, contact met anderen te stimuleren (door mogelijk een groep) en identiteit in God te verstevigen.
- Enneagram test: De test maakt onderscheid in verschillende persoonstypes (Enneagram Nederland, 2015). Door deze test te gebruiken krijgt hij een beeld van wie een persoon werkelijk is buiten het masker en wie hij door invloed uit zijn omgeving geworden is. Ook kan hij inschatten of de cliënt onder een verslavingsgevoelig type valt.

- De transactionele analyse: Van Hal gebruikt de transactionele analyse (Transactionele analyse academie, z.d.) om inzicht te verwerven in kind-, volwassen en ouder gedrag waardoor de cliënt niet meer uit het aangepaste kind-stuk of kritische ouder maar vanuit het volwassen stuk kan reageren. Het vrije kind stimuleert hij door het creatieve aspect van de cliënt te stimuleren.

3.3 Samenvatting

Er blijken weinig hulpverleningsinstanties te zijn die zich specifiek richten op vrouwen die vastzitten op porno en zelfbevrediging. De hulpverleners die dit wel doen richten hun hulpverlening op de coping en onderliggende processen.

Hoofdstuk 4 – Doelgroepinterviews

In dit hoofdstuk zijn de uitkomsten van doelgroepinterviews beschreven. Dit hoofdstuk gaat in op de subjectieve ervaring van deze vrouwen en welke behoefte zij hebben aan hulpverlening. Tien respondenten zijn geïnterviewd. Deze respondenten zijn geselecteerd op hun leeftijd, hun christelijke religie en of ze zich vast voelen zitten in porno en zelfbevrediging. Deze tien vrouwen zijn tussen de 17 en 25 jaar en geven allemaal aan vast te zitten in porno en zelfbevrediging. Bij alle respondenten komt overeen dat ze geen partner hebben, maar hier is de selectie niet op gebaseerd. Alle respondenten zijn christelijk, ze komen uit heel Nederland. De uitgewerkte, geschrapte en gefragmenteerde interviews staan in het bronnenboek. In dit hoofdstuk wordt naar deze fragmenten verwezen. De verschillende respondenten worden als R1 - R10 genoemd, zo zijn ze ook in het bronnenboek terug te vinden. Een gelabeld fragment wordt bijvoorbeeld 1.41 genoemd. Het gaat dan om het éénnveertigste fragment van respondent één. In dit hoofdstuk wordt de term 'vastzitten in porno en zelfbevrediging' gebruikt. Respondenten herkennen zich meer in deze term dan in de term seksverslaving.

4.1 Ontstaan

4.1.1 Leeftijd/levensfase

Het moment waarop het gebruik van porno en zelfbevrediging startte is verschillend. Vier van de tien respondenten zijn er op de basisschool mee begonnen (3.1; 5.2; 8.4; 9.3). Vier respondenten kwamen in hun beginnende tienertijd met porno en zelfbevrediging in aanraking (1.1; 2.4; 6.4; 7.1) en bij twee respondenten was dit in hun studententijd (4.1; 10.6).

4.1.2 Eerdere seksuele ervaringen

Zes respondenten geven aan dat ze geen seksuele ervaringen naast de porno en zelfbevrediging hebben. Eén respondent vertelt dat ze één keer haar broertje heeft gevraagd aan haar borsten te zitten (5.50). Een ander geeft aan een eerdere seksuele ervaring te hebben, maar daar niet verder op in te willen gaan (9.73). Twee respondenten zijn als kind misbruikt. Eén van hen is van haar vijfde tot haar dertiende door iemand uit haar kennissenkring misbruikt (6.8). Ze voegt hieraan toe dat een half jaar geleden iemand over haar grens is gegaan op seksueel gebied. Ze vertelt hierover: *'Maar het was wel heel erg naar, ik wou het zelf niet, het was echt over mijn eigen grens, maar iemand ging gewoon zo bijna manipulatief praten en mijn grens onderuit vegen, uiteindelijk ben ik het wel zelf gaan doen. Dat is voor mij ook nog wel een zoektocht, heb ik nou zelf gewoon stom gedaan of heeft die ander dat veroorzaakt'* (6.34). Ook een andere respondent is als kind misbruikt. Tussen haar negende en elfde is ze om de paar weken misbruikt door jongens van haar school (8.1) en tussen haar veertiende en zestiende is ze opnieuw misbruikt (8.15).

4.1.3 Soort

Alle respondenten hebben een verschillende ontwikkeling doorgemaakt in de seksuele ervaringen die ze opdeden. Vijf respondenten zijn alleen met porno en zelfbevrediging bezig en hebben soms fantasieën (2.3; 2.7; 3.9; 3.10; 6.4; 6.54; 7.9; 7.10; 7.20; 8.5; 8.17; 10.23). Drie respondenten lezen

daarnaast erotische verhalen, twee zijn actief op een erotische chat geweest (1.3; 1.6; 5.15; 9.69; 9.70) en één respondent heeft een webcam ervaring gehad (1.10). Eén respondent heeft nooit porno gekeken en alleen aan zelfbevrediging gedaan (4.6; 4.12).

4.1.4 Oorzaak

De respondenten vertellen hoe zij gestart zijn met porno en zelfbevrediging en wat volgens hen de oorzaak hiervan is. Vier respondenten geven aan dat ze op zoek zijn naar een relatie, aandacht, liefde, een aanraking of genegenheid en dit in porno en zelfbevrediging hopen te vinden (2.208; 5.66; 5.65; 5.96; 9.37; 10.87). Een respondent legt uit: *'Ik wou gewoon heel graag, geliefd voelen en dat kon niet of dat was er niet dus dan ging ik het ergens anders zoeken en dit werkte voor... tien minuten, half uur en dan kon je weer opnieuw beginnen'* (9.40).

Vier respondenten vertellen over somberheid, stress en depressie. Door een gevoel van waardeloos zijn of een nare middelbareschooltijd, is het fijn om even nergens aan te denken en een moment gelukkig te zijn (1.27; 2.205; 3.51; 6.13; 7.54; 8.26; 8.36; 9.22; 9.26). Eén van hen vertelt: *'Ik denk dat ik wel heel veel met porno kijken en zelfbevrediging behoeftes heb bevredigd, (...) maar dat het wel heel oppervlakkig is'* (9.39).

Twee respondenten zijn met zelfbevrediging in aanraking gekomen doordat zij als kind misbruikt zijn. Eén van hen legt uit dat ze niet begreep wat er gebeurde toen ze misbruikt werd en de controle terug wilde over seksualiteit (8.3). De ander heeft van haar misbruiker geleerd om zichzelf te bevredigen, hij heeft gezegd dat dit goed voor haar was (6.2).

Daarnaast worden nog losse oorzaken genoemd. Eén respondent heeft een escape nodig van het moeten presteren (8.29; 8.35), een ander ziet dat ze ook als kind al op zoek was naar seksuele dingen (2.1; 2.6). Daarnaast is er ook sprake van nieuwsgierigheid naar seksualiteit, het eigen lichaam en porno (7.12; 9.74). Een respondent legt uit dat ze zichzelf in eerste instantie bevredigde om in slaap te kunnen vallen, ze wilde zichzelf uitputten (5.11). Een andere respondent vertelt dat ze door een getuigenis van iemand op haar studentenvereniging over zelfbevrediging is gaan nadenken en ermee gestart is (10.1; 10.2).

4.1.5 Frequentie/moment

Respondenten vertellen ook over de frequentie en het moment van hun pornogebruik en zelfbevrediging. Bij sommige respondenten verschilt het per leeftijdsfase of mentale gesteldheid hoeveel ze met de porno en zelfbevrediging bezig zijn (6.18; 6.19; 7.16; 7.16). Verdere frequenties zijn: dagelijks tot meerdere keren per week (1.23; 3.7; 7.17; 10.8; 10.12), wekelijks (5.20; 7.19; 9.29) en soms maandelijks en op het hoogtepunt wekelijks (4.8). Het moment dat ze porno kijken of zichzelf bevredigen is bij de meeste respondenten 's avonds voordat ze gaan slapen (1.8; 2.38; 5.22; 6.22). Respondent twee doet het ook weleens als ze 's ochtends wakker wordt (2.35). Voor twee respondenten is het vooral wanneer ze alleen thuis zijn (3.22; 9.9).

4.2 Ervaring

4.2.1 Eigen visie op porno en zelfbevrediging

Tijdens de interviews vertellen alle respondenten over hun visie op porno en zelfbevrediging. Alle tien respondenten vinden porno vies en verkeerd. De woorden die ze hier aan geven zijn: echt fout, afschuwelijk, raar, smerig en misselijkmakend (2.104; 2.211; 5.46; 7.38; 10.26; 8.20). Een respondent zegt over porno: *'In porno is natuurlijk heel veel intimiteit, tenminste dat lijkt zo, dat is helemaal niet zo'* (9.38). Een ander legt uit: *'Ik vind het van mezelf gewoon heel erg. Pornografie, mensen komen niet tot hun recht daar. Ik vind het gewoon heel erg wat mensen aangedaan wordt'* (10.25).

Over zelfbevrediging zijn de respondenten minder eenduidig. Twee respondenten zijn zoekende en vragen zich af of het verkeerd is of willen niet voor anderen oordelen (1.38; 4.43; 7.42; 7.43). Drie respondenten stellen dat een beetje uitproberen niet erg is, zo lang het niet een verslavingsmatig karakter krijgt, want dat is schadelijk (4.21; 8.61; 8.60; 10.35). Drie respondenten vinden het normaal dat meiden hun lichaam verkennen, maar vinden dit in combinatie met fantaseren en/of porno niet goed (6.59; 6.61; 8.62). Een respondent legt hierover uit: *'Het was meer gewoon een manier om in slaap te komen maar nu is dat wel, wat minder onschuldig geworden omdat er veel meer fantasieën bijzitten'* (5.95).

4.2.2 Schaamte en schuldgevoel

Alle respondenten vertellen dat ze in meerdere of mindere mate schuldgevoelens ervaren. Acht respondenten beschrijven dat ze meteen na het ervaren van een orgasme of de volgende ochtend schuldgevoelens krijgen (1.22; 2.209; 3.28; 4.13; 5.27; 7.58; 8.42; 10.46). Een respondent kan zich bijvoorbeeld schuldig voelen omdat ze niet zonder de porno kan of het gevoel heeft ver heen en afgestompt te zijn (2.209; 5.70; 5.71; 6.133; 7.58). Tijdens het klaarkomen is er een geluismoment (2.209), maar een respondent legt uit hoe het na het orgasme voelt: *'Omdat ik het weer had gedaan en dan bleven die beelden in mijn hoofd hangen en dan wilde ik er vanaf en dan ging dat niet en vooral gewoon schuldgevoel en heel erg vies'* (7.58).

De respondenten hebben ook gevoelens van schaamte. De schaamte komt volgens hen door het gevoel te falen of niet nee kunnen zeggen tegen de porno (4.33; 7.24; 7.25; 9.45). Twee respondenten vertellen dat ze zichzelf straffen na de zelfbevrediging. Door zonder dekens te slapen (1.65) en het schuldgevoel extra lang vast te houden (4.44). Daarnaast vertellen respondenten hoe het komt dat ze ondanks hun schuldgevoelens steeds weer terugkomen bij de porno en zelfbevrediging. Eén respondent zegt hierover: *'Het vervelende is natuurlijk dat het wel iets fijns oplevert. Op de een of andere manier wist ik altijd wat voor rot gevoel ik er na had, maar dat fijne, dat lokte toch nog meer als uiteindelijk dat schuldgevoel'* (1.25). Andere respondenten zeggen dat ze er op dat moment helemaal niet meer over nadenken, de korte termijn kick blijft trekken, het lichaam er aan gewend is of de lustgevoelens blijven terugkomen (4.16; 7.7; 7.164; 9.11; 9.30; 10.14; 10.15).

4.2.3 Effect op dagelijks leven en relaties

De respondenten vertellen ook over het effect van de porno en zelfbevrediging op hun dagelijkse leven. Twee respondenten zien geen effect op het dagelijks leven (7.150; 1.113). Vijf andere

respondenten zien wel effect op hun dagelijks leven en relaties. Een respondent zit er dagelijks mee in haar hoofd (2.41), een ander distantieert zich van andere mensen en kruipt in haar schulp (4.47) en een respondent komt weleens te laat bij afspraken door de zelfbevrediging (8.41). Eén respondent geeft aan dat op de gekste momenten pornobeelden in haar hoofd komen (10.96). Een respondent legt over dit effect op het dagelijks leven uit: *'Ik denk dat het heel veel ellende met zich meebrengt. Er zit een stukje ellende in mij en daar schrik ik soms wel van dat ik denk, het is niet normaal dat het zo is. (...) Daar word ik eigenlijk heel verdrietig van dat ik denk, hoe moet het en kan ik ooit nog wel gewoon omgaan met seksualiteit of is voor mij het onderwerp altijd beladen'* (5.101).

Zes van de respondenten zeggen bang te zijn dat de porno en zelfbevrediging hun toekomstige relatie of seksuele beleving zal beïnvloeden. Een respondent vertelt: *'Ik dacht dat [orale seks] de manier was om de ander te bevredigen en toen kwam ik erachter dat het helemaal niet zo hoeft en toen kwam ik er dus achter dan is mijn hele beeld vervormd en dat vond ik wel schadelijk voor mij hoe ik dacht over relaties en ook voor mijzelf. Hoe kijk ik zelf aan tegen relaties in de zin van, mijn toekomst relaties'* (5.80). Een respondent vraagt zich af hoe haar toekomstige partner het zal vinden dat ze zichzelf bevredigt (6.57) en een ander is bang dat ze niet van seks zal kunnen genieten, doordat nu zoveel walging is verbonden aan porno en zelfbevrediging (7.155). Drie respondenten zien nu al effect en benoemen dat ze het moeilijk vinden een man te vertrouwen (7.154; 9.61) of vinden het moeilijk om een relatie op een goede manier aan te gaan (8.38).

4.2.4 Stoppoging

Elke respondent vertelt in het interview te willen stoppen met porno en/of zelfbevrediging. Twee respondenten vertellen dat ze na eerdere mislukte pogingen nu respectievelijk anderhalf jaar en drie maanden gestopt zijn met porno, zelfbevrediging en erotische verhalen (1.56; 8.27). De andere respondenten hebben stoppogingen gedaan of zijn hier mee bezig (2.155; 3.35; 4.9; 5.13; 6.53; 7.60; 8.47 10.9,10.98).

De respondenten proberen op veel verschillende manieren te stoppen. Door een internetfilter te plaatsen (5.76; 10.100), door met anderen een afspraak te maken (1.107; 6.52), te bidden (1.66; 10.102), de frequentie op papier bij te houden (2.29), een afgebakend doel te stellen (2.118; 4.9) of simpelweg het besluit te nemen het niet meer te doen (2.155; 3.35; 5.13; 6.51; 7.63; 8.47; 9.81; 10.98). Op de vraag of deze stoppogingen gelukt zijn, geven acht respondenten aan dat het alleen tijdelijk lukte en ze daarna terugvielen (2.21; 3.35; 4.32; 5.77; 6.53; 7.67; 9.81; 10.100). *'En het is super frustrerend, ik word er gek van maar ik weet ook niet goed wat voor stappen ik zou moeten nemen om het anders te doen'* (10.110).

Twee respondenten doen op dit moment niet meer aan porno en zelfbevrediging. Ze ervaren soms nog wel verleiding, maar geven hier niet meer aan toe. Ze leggen uit: *'Die zeven jaar ben ik daar mee bezig geweest. Hoe stop ik er mee? Ik denk dat daarom het stoppen nu ook juist zo goed gelukt is, omdat ik veel meer daarover [Wat zit hier achter en waarom doe ik dit?] ben gaan praten en nu wel vriendschappen heb, waar ik echt mezelf kan zijn en al die behoeften die ik thuis miste nu wel kan invullen'* (1.82) en: *'Sinds dat ik daar heel actief mee bezig ben [proces met identiteit], heb ik er weinig of niet zoveel last meer van [de porno en zelfbevrediging]'* (8.27).

4.2.5 Controle

De respondenten vertellen verder in welke mate zij nog controle over de porno en zelfbevrediging hebben en of ze zich verslaafd voelen. Alle respondenten geven aan dat ze in meerdere of mindere mate de controle zijn verloren (5.105; 6.50; 7.161). Zo geeft een respondent aan dat het haar niet lukte om er zelf af te komen (1.79) en vertelt een ander dat ze niet aan porno en zelfbevrediging wil doen, maar dit wel doet. Dit vindt ze op een verslaving duiden (6.50). Een respondent legt uit wat dit met haar doet: *'Dan voel ik me wel meer het product van mijn eigen verlangen, dan dat ik er zelf controle over heb'* (4.78). Een respondent legt uit op welke manier de verslaving zich heeft ontwikkeld: *'Ik merk eigenlijk dat ik soms steeds, meer en heftiger beelden nodig heb om tot een orgasme te komen (...). Ja dat is dan het punt van verslaving dat dat gewoon ingesleten patroon is en dat je lichaam dat heel graag wil hebben'* (5.69; 5.79).

Twee respondenten zien de verslaving genuanceerd. Zo legt een respondent uit dat ze wel ziet dat het een verslaving kan worden, maar dat ze nu niet op dat punt is, ze hoeft zichzelf niet op elk willekeurig moment te bevredigen (4.80). Een ander zegt dat ze niet verslaafd is aan porno en zelfbevrediging (9.82), maar voegt daaraan toe: *'Ik was wel verslaafd om die behoefte te vervullen. Dus als ik het dan niet in de porno zocht dan zocht ik het wel ergens anders in of in series'* (9.83).

4.3 Hulpverlening

4.3.1 Behoefte hulpverlening

Negen van de tien geven aan behoefte te hebben (gehad) aan een vorm van hulpverlening. Alle tien zijn met een vorm van hulpverlening in aanraking geweest. Eén respondent gaat naar reguliere hulpverlening van Dichterbij Herstel (geen verwijzing i.v.m. privacy), een respondent start binnenkort, op het moment van het interview, bij een schoolmaatschappelijk werker (geen verwijzing i.v.m. privacy). Twee respondenten hebben mail contact gehad met Dichterbij Herstel (geen verwijzing i.v.m. privacy). Een respondent gaat sinds kort naar een coach, een ander is voor gesprek over porno naar een studentenpastor geweest (geen verwijzing i.v.m. privacy) en een respondent heeft zelfbevrediging tijdens een pastoraal project besproken. Vier respondenten hebben een vrouwenkring van een studentenvereniging bijgewoond (geen verwijzing ivm privacy).

Maar de stap naar de reguliere hulpverlening blijft erg groot (1.78; 4.58; 5.87 5.88; 9.123). De redenen zijn persoonlijk. Eén respondent legt uit: *'(...) Ergens wil je wel geholpen worden ergens ben ik zelf gewoon te schijterig om mezelf helemaal bloot te geven dat ik dan echt geholpen word.'* (2.108). Andere redenen zijn: Moeite met regie uit handen geven (2.120; 2.109; 2.110; 2.129; 2.147; 7.102; 7.103), schaamte (4.59), praktische bezwaren qua afstand en toegankelijkheid van hulpverlening (7.104; 10.114; 10.115; 10.117), taboe (10.111; 10.112) en verlies van anonimiteit (10.113) en voorkeur voor internethulpverlening (10.113). Wanneer eerder negatieve ervaringen met hulpverlening is opgedaan is er geen behoefte aan reguliere hulpverlening (7.97; 7.105; 7.107; 7.108).

De voornaamste reden om wel naar een hulpverlener te stappen is hulp om te stoppen (2.112; 2.114; 2.119; 2.145; 5.72; 6.83; 10.118). Zo legt een respondent uit: *'Het lukt me ook vooral*

niet om dan zelf te stoppen en dat besef van ik heb echt hulp nodig' (2.114). Daarnaast worden onderstaande redenen gegeven:

- Onderliggende oorzaken ontdekken (2.140; 6.83)
- Een alternatief vinden (2.141)
- Een realistisch beeld van seksualiteit ontwikkelen (5.86; 5.87)
- Advies hoe je in een relatie met porno en zelfbevrediging omgaat (9.129; 9.143)
- Doelgericht met één iemand praten (7.147) via mail (7.106)
- Persoonlijke aandacht op maat (6.82)

4.3.2 Begeleidingsvorm

De respondenten zijn bevroegd op hun ideeën over een begeleidingsvorm los van de traditionele hulpverlening. Over het algemeen geven de vrouwen aan dat een begeleidingsvorm als doel heeft de openheid te vergroten (1.98; 5.100; 7.143). Daarnaast moet het laagdrempelig zijn zodat iemand vragen kan stellen (4.87) en gericht zijn op bewustwording dat seksuele gevoelens normaal zijn (1.98; 2.154). Daarnaast zijn ervaringsverhalen helpend (4.85) en moet de vorm een christelijke basis hebben (9.140). De behoeftes zijn persoonlijk, zo wil de één duidelijkheid of porno en zelfbevrediging wel of niet mag (2.144) en heeft de ander vooral behoefte aan kennis zodat ze een eigen keuze kan maken (9.138).

Maar welke vorm sluit het beste op deze behoeftes aan? Vrouwen geven aan dat een website het meest passend zou zijn. Het is anoniem, kan op je eigen tijd, je krijgt geen gekke reacties op een boek of flyer dat nog in je kamer rondslingert (4.84). Door het lezen op een website over porno en zelfbevrediging wordt een meisje minder onwetend, kan lezen dat ze niet de enige is en wordt verwacht dat het dan makkelijker bespreekbaar is te maken (1.90).

Er kwamen veel ideeën ter sprake met betrekking tot de inhoud van een website: Een website over seksualiteit gericht op tienermeiden waarbij porno en zelfbevrediging bij de naam genoemd wordt. Vanuit een christelijke visie artikelen over seksualiteit in bredere zin (1.93; 10.154). Onderwerpen als: relaties, homo's, lesbische gevoelens, zelfbevrediging, een eerste zoen etc. Het is belangrijk dit in een veilige omgeving te houden waarin ook eerlijk wordt gezegd dat seks ook verslavend kan worden. Het is heel toegankelijk en in een veilige omgeving waarin een meisje het op haar eigen tijd kan lezen (1.89). Ook moet duidelijk te lezen zijn waar hulpverlening te vinden is (1.93) zodat mensen die er last van hebben hulp kunnen vragen en op zoek kunnen gaan naar oplossingen (8.92). Omdat contact met lotgenoten door velen als positief wordt ervaren, stelt een respondent een lotgenoten chat of forum voor (10.152). Een pagina met tips and tricks (10.153; 5.100) en cijfers waaruit blijkt dat ze niet de enige zijn (10.155). Ook wordt een pagina met Bijbelse achtergrond over porno en zelfbevrediging voorgesteld (10.165).

Twee respondenten waarschuwen ook voor een nadeel bij een website: want openheid heeft ook een keerzijde; het kan gevaarlijk zijn (1.91; 8.89). *'Ik ging bijvoorbeeld vaak eerst op refoweb, (...) Daar ging ik eerst met goede bedoelingen, omdat ik dacht, ik wil echt over stoppen op refoweb lezen. Maar uiteindelijk ging ik heel andere dingen bekijken, die niks meer te maken hadden met goede bedoelingen'* (8.90). Deze respondent vindt het daarom goed om de informatie summier en discreet te houden (8.91). Daarnaast wordt een website niet als vervanger van een goed gesprek

gezien maar is dit juist een middel om de drempel te verlagen. Een respondent vertelt: *'Als je er echt in vastzit heb je er niet voldoende aan, om alleen zo'n stukje te lezen, maar het is wel een eerste stap richting een stukje openheid. En zeker deze generaties, die leven ongeveer online'* (1.90).

Ook voor een boekje wordt het vrijblijvende en anonieme aspect als voordeel ervaren (5.98; 6.124). Je kunt het er elk moment bij pakken. Een boek met ervaringsverhalen heeft de voorkeur (6.131). Nadelen zijn dat deze generatie minder met boeken heeft (3.59), het niet klakkeloos moet worden overgenomen maar je je eigen gids moet blijven (6.126) en er wordt geschat dat een boekje niet werkt bij dit onderwerp (6.130).

De kerk wordt veel genoemd als goede plek voor een gespreksgroep of thema-avond (1.44; 1.97; 1.99; 7.141; 6.80; 6.127; 1.96; 2.151; 3.57; 6.71; 7.148). Bij veel is het op de jeugdgroep of catechisatie nooit over porno of zelfbevrediging gegaan (1.43) terwijl dit wel als een goede plek wordt aangedragen. Thema-avonden over dit thema moeten gericht zijn om je eigen verhaal te kunnen doen (7.158). Verder moet er aandacht zijn voor de beleving, ruimte voor schuld en schaamte, omdat het moeilijk is daarover te praten (7.159). Laat iemand uit eigen ervaring vertellen zodat het minder formeel wordt (5.98).

Nadelen zijn dat een groep niet altijd een veilige plek is (5.98) en ook jongeren aanwezig kunnen zijn die er niet aan toe zijn en de avond juist een aanleiding is om met zelfbevrediging te beginnen (5.99). En juist binnen de kerk heerst een taboe waardoor het extra moeilijk is het te bespreken (4.83; 6.128).

Naast de kerk wordt ook een conferentie (3.60) en voorlichting op middelbare school genoemd. Daar is het belangrijk dat het niet alleen om de plastische kant maar ook om de beleving gaat van seks waardoor de seksuele gevoelens waarschijnlijk makkelijker te accepteren zijn voor een meisje (1.53) en de drempel verlaagt om het bespreekbaar te maken (1.54). Een traject of slechts één gesprek met een coach, studentwerker of mentor wordt ook gezien als een goede vorm waar mensen veel steun aan hebben (4.8; 6.129). In al deze vormen is belangrijk een gesprek aan te bieden (1.98).

4.3.3 Opstelling hulpverlener

In de voorkeur voor een hulpverlener is onderscheid in drie kenmerken te maken. Als eerste is het belangrijk om als hulpverlener niet te veroordelen (1.88; 3.49; 5.94; 7.101; 7.116; 9.125; 9.141; 10.128; 10.129; 10.130) en over porno en zelfbevrediging te kunnen praten met kennis en zonder ongemak (1.88, 3.47; 5.94; 9.127) doordat de angst voor afwijzing en de zelfveroordeling groot is. In de tweede plaats hoeft de hulpverlener niet te lief te zijn (2.127; 6.135; 7.110; 8.73; 8.94; 10.131). Een respondent zegt: *'Doe maar gewoon zeg gewoon waar het op staat en vraag gewoon de harde vragen.'* (7.111). Als derde is het belangrijk dat het geloof wordt betrokken (6.17; 6.137; 6.138): *'Je zit daar wel als christelijke hulpverlener, dus je bent niet alleen maar psycholoog, maar ook gewoon mede-christen. Dus je mag iemand dan ook echt wijzen, op Jezus en op God, want ik geloof dat niet alles alleen maar opgelost kan worden met psychologie.'* (6.136). Andere verwachtingen zijn persoonlijk en sluiten aan bij de basishouding van de hulpverlener zoals meedenken in oplossingen, vertrouwelijke relatie, klik en beschikbaarheid (2.124; 2.127; 2.128; 3.40; 3.41; 3.42; 3.48; 3.53; 5.90; 6.15; 6.16; 7.117; 8.74; 8.76; 8.85; 8.95; 9.142).

Uit eerdere ervaringen blijkt ook dat het belangrijk is dat de hulpverlener over seksualiteit begint omdat de drempel te hoog is om hier zelf over te beginnen (9.124) of de vraag over zelfbevrediging serieus neemt ook al is het doen aan zelfbevrediging voor de hulpverlener geen probleem (10.36).

4.3.4 Groep/individueel

Als de meiden voor hulpverlening zouden kiezen, hebben ze dan meer behoefte aan individuele gesprekken of in een groep? Veel vrouwen vonden het moeilijk om te kiezen, beide opties hebben voor- en nadelen. Uiteindelijk kiest de meerderheid voor een individueel traject (9.134; 3.44; 6.92; 8.81; 9.135). Twee respondenten hebben voorkeur voor een groep (4.54; 6.90). Maar de meesten zouden een combinatie het allerbeste vinden (1.87; 455; 6.91; 10.135).

Individueel wordt geprefereerd boven een groep vanwege de gerichte, persoonlijke aandacht en ruimte voor persoonlijke vragen (5.93; 6.92; 10.132) waardoor je eerder tot de kern komt (9.135). Het is effectiever (7.125), sneller (7.126) en je hoeft niet lang naar andermans verhalen te luisteren (7.122).

Aan een groep wordt dus juist nadelig gevonden dat het minder diep gaat (1.86) en het niet echt nuttig is (7.123; 7.124). Een groep schrikt af door het idee het aan meerdere mensen te moeten vertellen (2.134; 3.45; 10.139) en wordt snel als niet vertrouwelijk ervaren (8.84). Het is een te grote stap (8.87) en er wordt gevreesd dat als er geen klik is en dus ook geen vertrouwen, je niets hebt aan een groep (7.109; 8.82; 9.134). Verder is er angst voor seksuele triggers door het horen van informatie (9.128) en het gebrek aan anonimiteit en angst om groepsgenoten tegen te komen (10.136; 10.137; 10.141). Toch worden ook zeker voordelen van groepsgesprekken genoemd die juist ontbreken bij individueel contact met een hulpverlener. Het grootste argument is de herkenning en erkenning die je krijgt in groepsgesprekken met anderen (1.85; 4.62; 7.127; 5.92; 6.94; 10.133; 10.134; 10.144; 10.146; 9.121). Het is belangrijk met lotgenoten te praten en echt te zien en te horen dat je niet de enige bent. Daarnaast wordt gedacht dat je veel van elkaars verhalen kunt leren. Om samen een weg te vinden hoe je er mee om kunt gaan (2.135), elkaar te bemoedigen (4.57), tips te geven (4.57; 5.92), samen doelen te stellen (6.94) en elkaar te inspireren en te motiveren (2.131; 9.136; 10.145). *'Een hulpverlener hoeft niet hetzelfde probleem te hebben of gehad te hebben,'* (10.143) lotgenoten hebben dat wel. Bovendien heb je hierdoor een netwerk van anderen die ook worstelen met porno en/of zelfbevrediging met wie je nog vaker zou kunnen praten (3.46) en je als groep dag en nacht voor elkaar beschikbaar kunt zijn, doordat je elkaar kunt aflossen (8.86).

Uiteindelijk wordt een combinatie van beide als de beste vorm gezien van reguliere hulpverlening. Daar is ruimte voor diepgang en persoonlijke vragen in de individuele gesprekken en in de groep is lotgenoten contact en kan het met anderen worden gedeeld.

4.3.5 Man of vrouw

De voorkeur gaat uit naar een vrouwelijke hulpverlener, zes vrouwen gaven dit aan (1.83; 4.51; 7.114; 8.78; 9.132; 10.124). Twee gaven de voorkeur voor een man (5.98; 6.88) en twee respondenten hadden geen specifieke voorkeur (2.126; 3.43).

De argumenten voor een vrouw zijn dat '(...) die is zoals ik' (10.124). Een man reageert anders (9.133), gaat heel anders om met verslaving (1.83) dan een vrouw en er wordt gedacht dat er minder erkenning en overeenkomsten zijn die wel bij vrouwen worden ervaren (1.84). Dat je beide een vrouw bent is al een bindende factor (4.52) en het is makkelijker te bespreken met een vrouw (7.114; 9.133). Mannen staan vaak meer op afstand (10.125) en seksverslaving is een te intiem onderwerp met hen te bespreken (10.126). *'Ja omdat seks gaat over man en vrouw. En ik zou dat gewoon heel awkward vinden als ik dat met een man over mijn seksuele gevoelens zou moeten praten.'* (7.115). Man-vrouw verhoudingen kunnen ingewikkeld worden (10.127) en mannen zijn meer visueel ingesteld dan vrouwen, waardoor niet alle details kunnen worden besproken (6.89).

Toch zien twee respondenten ook de voordelen in een mannelijke hulpverlener (5.91): *'(...) niet iedere vrouw doet aan porno of zelfbevrediging en dan soms vraag ik me af of diegene me wel begrijpt, dat zou kunnen denk ik. Maar bij een man heb ik eerder zoiets van, die begrijpt me wel'* (5.89). Wanneer over andere onderwerpen ook al de voorkeur wordt gegeven aan het praten met mannen (6.84) geldt dat ook op seksueel gebied (6.85; 6.87).

4.3.6 Hulpvraag

De grootste hulpvraag is: help mij te stoppen met porno en zelfbevrediging (1.80; 6.96; 3.39; 5.84; 7.112; 8.71; 10.121). De noodzaak van stoppen met porno wordt meer ingezien dan zelfbevrediging omdat de schade van porno en het oordeel over porno groter is dan bij zelfbevrediging. Twee respondenten geven aan dat een paar jaar geleden vooral hun vraag zou zijn hoe ze moeten stoppen, maar nu meer over de achtergrond en seksuele beleving willen nadenken (1.80; 6.95; 6.96).

Daarnaast valt op dat veel willen begrijpen waarom ze nou aan zelfbevrediging en/of porno doen, een antwoord willen op het waarom en hoe ze er mee om moeten gaan (1.81; 6.97; 10.122). Zo zegt vertelt één respondent: *'Een combinatie van: Help mij om te stoppen met zelfbevrediging en help mij om een goed beeld te vormen over seksualiteit in combinatie met geloof en godsbeeld.'* (4.50)

Verder zegt een enkeling dat de hulpvraag zal zijn om er enkel over te praten (5.83), vrede hebben over de keus wel of niet zelfbevrediging (2.130), hoe je het verwoord aan een partner, hoe je daar samen mee om kan gaan (9.130; 9.131) en hoe je een alternatief vindt om de gedachte aan porno en zelfbevrediging te kunnen weerstaan: *'(...) Want dat is het belangrijkste waar het fout gaat. Dat de gedachte in mijn hoofd komt daar, dat kan ik niet tegenhouden. Maar hoe vind ik een alternatief waardoor ik daar niet steeds meer aan toe geef?'* (7.113)

4.3.7 Visie verslaving

Uit de literatuur zijn drie visies op verslaving te onderscheiden: de fysiologische visie, de psychologische visie en het vormgevingsperspectief. Aan de respondenten zijn deze visies ook voorgelegd in wat simpelere bewoordingen. 'Wat is jouw visie op seksverslaving en wat is voor jouw herkenbaar? Zie je het meer als een ziekte, een symptoom/coping of als een dwangstoornis?'

Maar liefst zeven van de tien respondenten ziet de verslaving als een coping mechanisme. De verslaving is een symptoom van een onderliggend probleem, zoals eenzaamheid (7.144; 7.146), patronen (8.68), en '(...) het zoeken naar wie je zelf bent, hoe je naar jezelf kijkt, hoe je naar God kijkt. Dus het kan een vorm van coping zijn, (...)' (4.63). Porno en zelfbevrediging wordt gebruikt om

de problemen op te vullen (2.136; 2.137; 2.138) en is als het ware een vorm van symptoombestrijding (5.95) en een manier om die dieperliggende gevoelens te ontwijken (7.144; 9.137). En daar moet dus op gefocust worden: *'Ik denk echt dat er heel vaak veel onder zit, waardoor het ontstaat. En als je dat gewoon negeert en alleen maar focust op de verslaving kom je er niet af denk ik.'* (6.103).

Volgens twee respondenten wordt niet veel bereikt met alleen een coping gerichte aanpak maar moet je de verslaving zelf ook behandelen (6.101; 6.102; 8.72; 8.93; 8.96). Als je alleen de achterliggende oorzaak hebt ontdekt ben je nog steeds verslaafd (6.101). Het is juist ook belangrijk om te stoppen *'Kijk, verslaving houdt ook een patroon eronder. Zolang het niet stopt, zag ik het patroon zelf ook niet... Nu ik gestopt bent, dan komen juist patronen ook meer naar de oppervlakte (...) Zolang je ze eronder houdt en het patroon hanteerbaar houdt, is er niks aan de hand (...).'* (8.72). En volgens een respondent is het absoluut geen ziekte (4.73; 4.74).

Door één respondent wordt het gezien als een vorm van dwang uit seksuele gevoelens (10.147). Voor haar is het geen coping omdat ze op dit moment goed in haar vel zit. *'Het enige dan dus dat ik geen relatie heb en daar misschien soms wel behoefte aan heb maar dat daar kan ook een stukje dwang uit voortkomen. Dat je gewoon een seksueel mens bent, geschapen met seksuele gevoelens ja dat je die gevoelens soms kwijt moet'* (10.149). Het is volgens haar ook niet hetzelfde als een alcoholverslaving *'(...) als je alcohol verslaafd bent moet je echt elke dag alcohol drinken en als je geen alcohol gedronken hebt dan dan zit je niet lekker in je vel en dan voel je je absoluut niet goed. En dat heb ik niet.'* (10.38). Een respondent zal altijd gevoelig zijn voor porno en zelfbevrediging (8.69) en zal altijd alert moeten blijven (8.70). Ze zegt te moeten leren de verleiding de baas te zijn en daarvoor al te kunnen stoppen (8.75).

4.4 Omgeving

4.4.1 Seksuele voorlichting

Alle respondenten hebben als kind seksuele voorlichting gekregen, zowel op school als thuis van hun ouders (1.33; 2.149; 4.25; 5.55; 6.47; 8.52). Een respondent vertelt: *'Al wel toen wij vrij jong waren... Mijn moeder ging gewoon aan de keukentafel vertellen wat er gebeurde als je ongesteld werd. En eerder al een keer hoe seksuele gemeenschap was. Dat heeft ze wel allemaal uitgelegd'* (8.52) Vier respondenten hebben thuis het gevoel dat ze hun vragen kunnen stellen (1.33; 5.55; 6.48; 8.52). Vooral de fysieke veranderingen in de puberteit en de plastische feiten van seksualiteit zijn aan bod gekomen in de voorlichting thuis en op school. Vier respondenten vinden dit niet genoeg, er is niet gepraat over gevoelens rond seksualiteit (5.60; 7.74; 8.52). Eén van hen legt uit: *'Maar ook wat voor gevoel er zijn en kunnen zijn en dat ik wel gewoon meer is dan gewoon het lichaam. Dat je daar wat meer voorlichting krijgt'* (2.149).

4.4.2 Openheid thuis over seksualiteit

In de gezinnen van de respondenten gaat de openheid over seksualiteit van: *'Ik geloof niet dat ze daar heel moeilijk in zijn, dat we er wel gewoon open over kunnen praten'* (2.68) tot: *'Maar er wordt ook gewoon niet over gepraat'* (7.79). De meeste respondenten vertellen dat het tussen deze twee uiterste in ligt. Drie respondenten zijn positief over de openheid die ze thuis ervoeren of ervaren.

Twee respondenten hebben vooral de vrijheid gevoeld om met hun moeder over seksualiteit te praten (2.67; 4.24) en één respondent heeft het gevoel dat alles bespreekbaar was (8.50).

De respondenten hebben ook het een en ander gemist in de openheid. Zo leggen vijf respondenten uit dat wel over de technische en plastische kant van seksualiteit besproken werd, maar niet over de gevoelens die hierbij komen kijken (1.35; 5.58; 6.117; 7.78; 9.89). Dit zorgt ervoor dat het moeilijk wordt naar de ouders met vragen toe te gaan: *'Dus als je ouders er niet makkelijk over praten, dan ga jij er al helemaal niet makkelijk met hun over praten. (...) Ik denk sowieso wat, als ik terug kijk op mijn leven, meer positieve aandacht voor wat seksualiteit eigenlijk is. Waarom het er is en hoe mooi het is, in plaats van alleen maar vertellen wat de risico's zijn en gewoon hoe het technische verhaal werkt'* (6.110; 6.117). Ook hebben alle respondenten het gevoel dat niet over porno en zelfbevrediging gepraat kon worden (1.37; 3.33; 7.78; 9.88). *'Maar dit onderdeel, de zelfbevrediging, dat was niet echt iets wat besproken werd (...) Dan blijft het heel plastisch en heel ver weg, terwijl het voor mij uiteindelijk heel persoonlijk werd'* (1.34; 1.41).

4.4.3 Taboe

Alle respondenten geven aan een taboe rond porno en zelfbevrediging bij vrouwen te ervaren. Volgens hen lijkt het minder geaccepteerd te zijn dat ook vrouwen seksuele behoeften hebben en wordt gedacht dat porno en zelfbevrediging bij vrouwen geen issue is (4.66; 6.67; 7.130; 8.88). Een respondent vertelt: *'Dat er alleen maar meer naar de mannen worden gekeken die worden geholpen en naar de verhalen worden geluisterd, dat de vrouwen vergeten worden'* (2.98). Twee respondenten voegen hieraan toe dat openheid belangrijk is, maar dat het niet gek is dat seksualiteit niet aan de grote klok wordt gehangen. Seksualiteit is iets intiems en dat mag het best blijven, zolang wel met een paar mensen over gepraat kan worden (1.55; 1.551; 10.90; 10.91).

De respondenten vertellen wat voor gevolg dit taboe heeft op hun eigen beleving. Vrouwen denken door dit taboe dat ze de enige zijn die hier mee zitten en de stap om het te vertellen wordt groot (1.50). Het gevolg is: *'dat ik er heel erg alleen mee geworsteld heb en het was niet eens in me op gekomen om er mee naar iemand naar toe te gaan, het was heel eenzaam. Het was echt mijn eigen strijd'* (7.86). Het taboe voelt als een indirecte afwijzing en het schuldgevoel wordt groter. Doordat niet over gepraat mag worden over de porno en zelfbevrediging kan het extra verkeerd voelen en gebeurt alles in het geheim en in schaamte, (3.56; 7.166; 7.167; 9.166). Vier respondenten vinden dat meer openheid over porno en zelfbevrediging bij vrouwen van belang is (1.55; 2.150; 6.73; 7.137).

4.4.4 Bespreken

De respondenten vertellen over hun verlangen of weerstand om over de porno en zelfbevrediging te praten. Alle tien hebben ze weleens verteld over hun worsteling met porno en zelfbevrediging. Ze hebben het verteld aan vrienden (5.32; 6.38; 8.16; 9.107; 10.72), aan een hulpverlener van Dichterbij Herstel (geen verwijzing i.v.m. privacy), aan een coach, iemand in de kerk, aan de dominee, aan ouders, aan een mentor en aan een jongerenwerker.

Zes van de tien respondenten geven aan het niet met hun ouders te willen bespreken, omdat dit een te grote shock voor hen zou kunnen zijn (2.73; 5.43; 7.69; 9.96; 8.46; 10.78).

'Bovendien voel ik denk ik veel te veel schuld en schaamte, nu in elk geval nog om dat met mijn ouders te gaan delen' (7.71).

Ook aan vrienden en andere mensen is het spannend om te vertellen. Veel respondenten zijn bang dat vrienden veroordelend zijn, hen raar zullen vinden of het beeld van hen verandert (2.94; 3.20; 5.34; 7.51; 7.121; 8.83; 9.110; 10.29; 10.67). Eén van de respondenten legt uit: *'Dan denken ze dat ik vies ben en oh wat een raar mens, en dat voornamelijk. Dat ik gewoon heel bang ben dat het beeld dat ze van me hebben gewoon heel anders wordt' (10.28).* Andere drempels die genoemd worden zijn angst voor ongemakkelijkheid, angst om zich kwetsbaar op te stellen en dat het moeilijk te begrijpen is voor iemand die het probleem niet kent (2.93; 3.19; 6.76; 7.48; 7.50; 9.91; 9.109).

Toch vinden de respondenten het ook goed om erover te praten. Zo blijkt dat het oplucht om het niet meer alleen in je hoofd te hebben, maar het bespreekbaar te maken (1.77; 2.89; 4.38; 5.40; 10.73; 10.75) en hopen respondenten met hun verhaal ook anderen te kunnen helpen (8.49; 10.61).

Zeven respondenten vertellen hoe fijn het is om het met iemand te bespreken die zelf ook met porno en/of zelfbevrediging worstelt (1.100; 2.15; 7.46; 7.119; 9.119; 10.68). Eén respondent legt uit: *'Dat ik er niet alleen met me mee hoeft te torsen, maar dat er ook mensen zijn die hetzelfde zich kunnen voelen of eenzaam kunnen zijn, dat ik niet de enige ben hierin' (5.41).*

Verder helpt het als mensen het gewoon bij de naam noemen (6.77), dat ze goed reageren, waardoor het makkelijker wordt het nog iemand te vertellen (2.96), dat de ander ook iets kwetsbaars of zijn eigen misstappen deelt (1.73) en dat er geen gêne of ongemak is tijdens het gesprek (6.78).

4.5 Geloof

4.5.1 Relatie met God

Alle respondenten halen aan dat het gebruik van porno en zelfbevrediging effect heeft op de beleving van hun relatie met God. Acht van de tien geven aan dat het de relatie met God negatief beïnvloedt. Het zorgt voor afstand, heeft een effect op de relatie en gaat op en neer met pieken en dalen (1.15; 1.18; 10.53; 1.18; 1.112; 1.71; 10.49). Een respondent zegt: *'Omdat het mij wel heel erg van Hem vandaan hield en een ruis op de lijn veroorzaakte en ik een schuldgevoel voelde naar Hem, dus ongeacht of Hij het wel of niet goed vindt, het leverde mij problemen op in mijn relatie van God. (...)' (1.16).* De verminderde relatie met God zorgt ervoor dat de stok achter de deur om het niet te doen wegvalt en zelfbevrediging en porno toeneemt (9.32; 9.47; 9.48).

Wat vooral opvalt is dat de worsteling met de vergeving van God groot is. Vijf vrouwen geven aan dat ze niet meer durven te vragen om vergeving omdat ze toch weten dat het toch weer mis zal gaan (1.110; 1.112; 8.56). Een respondent vertelt: *'(...) dat vond ik heel, heel krom want in principe heb je net gebeden om vergeving en je doet daarna vrij, vrij bewust doe je al weer zonde. Ik vond dat heel moeilijk. Ik dacht ja ik kan nu wel weer vergeving gaan vragen maar hoeveel zin heeft dat eigenlijk. (...) Dat vind ik nog steeds heel moeilijk.'* (5.30). Dit heeft invloed op het bidden, bijbel lezen en het aangaan aan het avondmaal (5.31; 8.56; 10.49; 8.55). Ze weten dat God vergeeft maar

kunnen dit niet accepteren en het kost veel strijd om elke keer weer terug te komen bij God (2.64; 2.65; 8.56; 10.52). Schuldbesef en schaamte zijn hiervoor de grootste oorzaken (4.15; 9.50; 9.51; 10.51). *'Maakt het wel dat ik minder snel naar God toe zou gaan omdat ik er naar schaamde of omdat.. ja het zit toch wel gewoon een blok tussen jou en God in als je het er niet over hebt..'* (9.50; 9.51). De meesten zijn het erover eens dat God porno echt niet goed vindt. Bij zelfbevrediging denken ze dat God dat eerder zal accepteren (3.30; 6.56; 7.32).

Maar naast de negatieve ervaringen benadrukken drie respondenten dat het vastzitten in porno en zelfbevrediging juist ook hun relatie met God versterkt. Doordat God de enige is die alles weet, in tegenstelling tot mensen, maakt het juist makkelijker om met God te bespreken dan met mensen (6.64; 7.34; 10.54). Het versterkt de vertrouwensband en Hij is degene die onvoorwaardelijk liefheeft (7.35; 7.36). Hij keurt het gedrag af, maar niet de persoon (7.37). Daarnaast wordt het geloof juist ook als steun en een stok achter de deur gezien om de verleiding te weerstaan en er mee aan de slag te gaan (1.67; 6.64; 9.79).

4.5.2 Visie kerk

Binnen de kerk heerst volgens de respondenten een negatieve visie over porno en zelfbevrediging wat de schuld en schaamtegevoelens versterkt. Alle tien de respondenten geven aan dat de algemene opvatting heerst dat het zonde is (5.103; 7.29; 7.30; 8.64) *'Vooral in de christelijke wereld pornografie natuurlijk echt mensonterend is en niet geaccepteerd. Logisch.'* (10.93). En binnen de kerk wordt hier nauwelijks over gesproken (6.114; 7.81; 7.85; 7.132; 9.144) en wanneer dat wel het geval is weet de kerk niet hoe ze moeten reageren (6.114; 6.115). En het feit dat het een taboe is, voelt als afwijzing. *'Je mag er niet over praten. En dat is in zich al een soort afkeuring. Dus ja, mag niet het is slecht, het is verkeerd..'* (7.83).

Wanneer het binnen de kerk wel besproken wordt is dat vaak vooral gericht op mannen (8.64). Geen van de respondenten gaf aan ooit binnen de kerk iets gehoord te hebben over porno en/of zelfbevrediging speciaal voor vrouwen. Eén respondent gaf aan een keer een thema-avond te hebben meegemaakt over porno (9.19). De wens is dat binnen de kerk écht met elkaar werd gesproken over (7.140) de persoonlijke beleving en de oorzaak zonder veroordeling. Zo vertelt één respondent: *'(...) Maar ga dan vragen waarom ik niet kom in plaats van dat je stil blijft staan bij het geschoktheid (...) of je afkeuring laten merken. (...) Want natuurlijk ik weet zelf ook wel dat het slecht is maar je moet juist dat stapje verder komen dan dat het slecht is. en daarover kunnen praten en dat je misschien doorkrijgt (...) hoe het gekomen is en hoe je er mee om kunt gaan.'* (5.103). Erkenning voor het feit dat ook christelijke vrouwen seksuele wezens zijn en de neiging hebben om seksuele dingen op te zoeken is niet aanwezig. Respondenten vinden het belangrijk dat hier acceptatie voor en openheid over komt (7.131).

4.5.3 Invloed van geloof op beleving porno en zelfbevrediging

Naast dat het gebruik van porno en zelfbevrediging zijn invloed heeft op de relatie met God werkt dit effect ook omgekeerd. Zeven van de tien respondenten spreken duidelijk van een invloed van het geloof over hoe zij naar zichzelf en het gebruik van porno en zelfbevrediging kijken. Geen van de respondenten ontkende een invloed van geloof op de beleving van porno en zelfbevrediging. Opvallend is dat christelijke conferenties, zoals de kerstconferentie (HGJB) of scholierenweekend

(HGJB), vaak de plekken waren waar de keuze werd gemaakt om te willen stoppen of het voor het eerst besproken werd (1.13; 2.14; 2.96; 2.106; 2.111; 2.105; 2.146; 3.60; 8.49).

Het geloof maakt het vanzelfsprekend dat porno en waarschijnlijk ook zelfbevrediging een zonde is (2.63; 5.29) en ze er mee moeten stoppen (2.12) *'God vindt het natuurlijk niet goed en God keurt het ook af.'* (10.50). De standaarden van het geloof om seksueel rein te leven voor God (4.17) en seksualiteit is bedoeld voor twee personen (4.19), staan ver van hun werkelijkheid vandaan en vergroot het schuldgevoel (5.104). Eén van de geïnterviewde respondenten voelde zich eens gestraft door God voor porno en zelfbevrediging (2.102; 2.103). En een respondent ziet in het ontstaan de hand van de duivel (10.5). Maar Gods leiding wordt ook positief ervaren als ondersteuning om het voor het eerst te vertellen (2.16) of om niet alleen ertegen te hoeven strijden (9.78).

4.6 Samenvatting

In dit hoofdstuk zijn de uitkomsten van de doelgroepinterviews beschreven. Hieruit blijkt dat respondenten vastzitten in de schaamte en schuld over de porno en zelfbevrediging. Ze durven hier niet over te praten. Het vastzitten in porno en zelfbevrediging heeft effect op hun relatie met God. De respondenten hebben behoefte aan openheid over seksuele beleving en over porno en zelfbevrediging. Daarnaast zijn ze op zoek naar laagdrempelige hulp uit hun omgeving en willen ze graag ervaringsverhalen en informatie over porno en zelfbevrediging lezen.

Hoofdstuk 5 – Conclusie

Naar aanleiding van de vorige vier hoofdstukken wordt antwoord gegeven op de hoofdvraag ‘Welke behoefte hebben christelijke vrouwen van 17-25 jaar die vastzitten in porno en zelfbevrediging aan hulpverlening en welke begeleidingsvorm sluit hierop aan?’ Dit hoofdstuk bestaat uit conclusies die zowel uit de literatuurstudie, de expertinterviews en de doelgroepinterviews getrokken zijn.

5.1 Literatuurstudie

In de eerste plaats is gekeken naar wat bekend is vanuit de literatuur over seksverslaving bij vrouwen. Uit de literatuurstudie blijkt dat van een seksverslaving gesproken kan worden wanneer:

- Er sprake is van een terugkerend seksueel gedragspatroon;
- Er sprake is van controleverlies en een onvermogen om te stoppen of het patroon bij te stellen;
- Er negatieve consequenties zijn en er subjectief lijden is.

In de literatuurstudie is gesproken over een seksverslaving, omdat deze term gebruikt wordt in de literatuur en onder hulpverleners. De problematiek wordt in andere hoofdstukken vastzitten in porno en zelfbevrediging genoemd. Vrouwen herkennen zich niet in de term seksverslaving, maar geven wel aan zich verslaafd te voelen. Het terugkerende patroon van porno en zelfbevrediging en het verlies van controle valt binnen een lichte vorm van een seksverslaving. Omdat de doelgroep zich meer in de term vastzitten in porno en zelfbevrediging herkent dan de term seksverslaving, is deze term buiten de literatuurstudie weinig gebruikt.

Er is niet aan de frequentie of de aard van de seksuele activiteiten af te lezen of het om een seksverslaving gaat. Wanneer een jonge vrouw steeds opnieuw met zelfbevrediging bezig is, ze de wens heeft om hiermee te stoppen, dit niet lukt en ze zich hier niet goed over voelt is er sprake van (een lichte vorm van) een seksverslaving. Seksverslaving wordt vanuit drie visies bekeken. Zo is er de fysiologische visie, waarin de verslaving als progressief benaderd wordt; de psychologische visie, waarin de behandeling op dwangmatige gedachten wordt gericht; en tenslotte de vormgevingsvisie, waarin de behandeling gericht wordt op het onderliggende proces. Vanuit de literatuur bestaat geen eenduidig advies hoe de hulpverlening voor vrouwen het best ingericht kan worden.

Uit de literatuur blijkt dat in veel christelijke boeken het plezier van seks wordt aangemoedigd, maar porno en vormen van seks buiten het huwelijk worden afgekeurd, dit heeft effect op de beleving van seksualiteit. Daarnaast blijkt dat veel christenen de vrijheid voelen hun eigen keuzes te maken, maar wel een strijd ervaren, omdat hun eigen keuze niet overeenkomt met de kerkelijke visie. Dit kan leiden tot een schuldgevoel omdat hun keuzes niet in lijn zijn met wat hen thuis en in de kerk verteld wordt.

5.2 Expertinterviews en onderzoek naar aanbod

Daarnaast hadden de expertinterviews als doel de literatuur aan te vullen. Uit de interviews met Riek Brinksma en Ruud van Hal, beiden zijn hulpverleners voor mannen en vrouwen met een seksverslaving, blijkt dat seksuele verslavingsproblemen vaak in de puberteit ontstaan, maar dat het verschilt wanneer de vrouwen een stap naar de hulpverlening zetten. Beiden benadrukken dat een

seksverslaving eigenlijk niet om seks gaat, maar dat deze vrouwen hun pijn niet willen of kunnen voelen en op zoek zijn naar een verdoving.

Brinksma legt uit dat verslaving een manier is om met je problemen om te gaan en dat het belangrijk is de verslaving en noodzaak van hulp te erkennen. Daarnaast zet ze methodieken in die gericht zijn op de onderliggende problematiek en leegte. Brinksma vindt een vertrouwensrelatie met cliënten heel belangrijk. Omdat cliënten al veel onder veroordeling van zichzelf en anderen lijden, is het belangrijk de cliënt als hulpverlener nooit af te vallen. Van Hal legt uit dat een seksverslaving een copingstijl is geworden om pijn en leed te maskeren. De oorzaak van een seksverslaving zit hoofdzakelijk in de identiteitsontwikkeling. Het herstel van een verslaving zit hem niet in het behandelen van de verslaving maar zit veel dieper en moet worden aangepakt door te werken aan de verslavingscyclus en aan de verslavingswortel.

5.3 Doelgroepinterviews - Situatie van de vrouwen

Ten slotte is duidelijk geworden welke behoefte de geïnterviewde vrouwen hebben met het oog op hulpverlening. Bij de meeste vrouwen is het pornogebruik en de zelfbevrediging ontstaan in de vroege puberteit. Bij veel vrouwen ontstaat een schuldgevoel wat sterker wordt wanneer ze zich verslaafd voelen. Ze zijn veelal gericht op het stoppen met porno en zelfbevrediging, maar vinden dit moeilijk. Uit de interviews blijkt dat het de vrouwen die zich richten op onderliggende processen en oorzaken beter lukt om te stoppen, dan de vrouwen die zich richten op praktische stoppogingen.

De vrouwen merken bij zichzelf dat ze behoeftes willen bevredigen en dit in porno en zelfbevrediging zoeken. Ze voelen zich verslaafd aan porno en zelfbevrediging. Gevoelens van stress, somberheid en het zoeken naar aandacht en genegenheid worden met porno en zelfbevrediging voor een moment verdoofd. Ook kan het zijn dat vrouwen de zelfbevrediging door misbruik hebben aangeleerd of hiermee de controle terug willen krijgen op hun seksualiteit. De vrouwen geven aan zich verslaafd te voelen, omdat ze wel willen stoppen, maar dit niet kunnen. Het vastzitten in porno en zelfbevrediging heeft niet veel effect op het dagelijks leven, maar wel op hun visie op relaties en seksualiteit. Daarnaast ervaren ze schuld en schaamte. De vrouwen vinden zichzelf vies, praten vol afschuw over de porno en zelfbevrediging en ervaren veel zelfveroordeling. Ze vinden zichzelf raar en hebben het gevoel dat ze de enige vrouw zijn die vastzitten in porno en zelfbevrediging.

De vrouwen ervaren een taboe rond porno en zelfbevrediging bij vrouwen. Zowel thuis, op school en in de kerk wordt wel over seksualiteit gepraat, maar blijft dit bij de plastische kant van seksualiteit en het aangeven van je grenzen. Deze vrouwen geven aan erkenning van seksuele gevoelens en openheid over porno en zelfbevrediging te missen. Het valt op dat vrouwen vooral behoefte hebben aan openheid en voorlichting in de nabije omgeving. Ze zoeken deze openheid weinig op, omdat ze bang zijn voor veroordeling van de ander. Omdat ze zelf hun gedrag afkeuren, zijn ze bang dat ook anderen in het vervolg anders naar hen zullen kijken.

Uit de interviews blijkt dat het vastzitten in porno en zelfbevrediging effect heeft op het geloof van de vrouwen. De vrouwen geven aan dat ze zich schuldig voelen naar God en vergeving voor een seksuele zonde moeilijk kunnen accepteren. Daarnaast heeft ook de kerk en haar visie op porno en zelfbevrediging effect op de vrouwen. De visie van de kerk is vaak niet uitgesproken, omdat

over porno en zelfbevrediging weinig wordt gesproken. Dit zorgt er opnieuw voor dat de vrouwen niet snel de openheid in zullen stappen en eenzaamheid blijven ervaren.

5.4 Behoeftte aan hulpverlening

De meeste vrouwen geven aan behoefte te hebben aan professionele hulpverlening, maar het als een te grote stap ervaren. Ze zetten de stap naar openheid makkelijker bij een coach, studentwerker, jongerenwerker etc. in de omgeving. Uit de interviews blijkt dat de meeste vrouwen behoefte hebben aan een vrouwelijke hulpverlener, omdat ze zich beter met een vrouw kunnen identificeren en makkelijker dit intieme probleem kunnen bespreken. Ook hebben de meeste vrouwen voorkeur voor een combinatie tussen groeps- en individuele hulpverlening. Bij een groep kunnen ze zich herkennen in de ander en merken dat ze niet de enige zijn. De vrouwen hebben veel behoefte aan deze herkenning en erkenning van vrouwen die in eenzelfde situatie zitten. Individuele gesprekken vinden de vrouwen een belangrijke toevoeging, omdat in het individuele contact meer aandacht kan zijn voor achterliggende oorzaken en processen.

Van een hulpverlener verwachten de vrouwen een ontspannen houding, zonder veroordeling. Daarnaast hopen ze dat een hulpverlener ook tegengas kan geven en het probleem concreet kan benoemen, zonder zich ongemakkelijk te voelen over de seksuele woorden en problematiek. De vrouwen geven aan in de hulpverlening te willen leren hoe ze kunnen stoppen met porno en zelfbevrediging en leren hoe ze kunnen omgaan met de onderliggende oorzaken.

Over een begeleidingsvorm los van de traditionele hulpverlening hebben de vrouwen veel ideeën. Ze zien veel waarde in een website over porno en zelfbevrediging bij vrouwen. Omdat de vrouwen openheid missen en ze nooit iets horen of lezen over vrouwen die met porno en zelfbevrediging worstelen, zou een website in deze behoefte kunnen voorzien. Deze website kan ervaringsverhalen, informatie, tips en hulpverleningsinstanties bevatten. Daarnaast zien de vrouwen graag meer openheid over seksualiteit in het normale aanbod van voorlichting. De porno en zelfbevrediging en de belevingskant van seksualiteit zou meer in de voorlichting en gesprekken geïntegreerd moeten worden. Juist omdat het vastzitten in porno en zelfbevrediging ook effect heeft op hun geloof vinden veel vrouwen de kerk een goede plek om hier open over door te praten.

Hoofdstuk 6 – Aanbeveling

In dit hoofdstuk wordt ingegaan op de aanbevelingen. Vanuit de conclusie worden praktische aanbevelingen geschreven die aan Dichterbij Herstel worden aangeboden.

6.1 Algemene aanbeveling

Er zijn drie aanbevelingen te schrijven voor Dichterbij Herstel. Deze aanbevelingen draaien om de openheid in kerken, het opzetten van een website en de invulling van hulpverlening. De aanbeveling over de openheid in kerken heeft een preventief karakter. Het opzetten van een website en de hulpverlening daarentegen heeft een reactief karakter. Daarnaast wordt vervolgonderzoek aanbevolen op het gebied van seksuele voorlichting thuis. Hieronder worden deze aanbevelingen verder uitgewerkt.

6.2 Laagdrempelige gespreksmogelijkheid in kerk

Uit de literatuurstudie, expertinterviews en doelgroepinterviews blijkt dat de gevoelens rond seksverslaving in hoge mate verbonden zijn aan het geloof van de doelgroep. De vrouwen geven aan dat ze de openheid waar ze naar op zoek zijn vooral in de kerk zoeken. Daarnaast vinden de vrouwen de stap naar een hulpverlener groot en zijn ze op zoek naar laagdrempelige hulp van jongerenwerkers of coaches. De openheid in kerken en de jongerenwerkers als gesprekspartners wordt gezien als preventieve en laagdrempelige hulp. Door in het beginstadium van een verslaving open te kunnen zijn, komen vrouwen minder vast te zitten in de schuld en schaamte en wordt de vicieuze cirkel eerder doorbroken.

De openheid en laagdrempelige hulp in kerken kan op twee manieren worden bewerkstelligd. Ten eerste wordt aanbevolen om in het bestaande aanbod van voorlichtingslessen, de nadruk op het aanbod voor kerken te leggen. Vrouwen ervaren dit meer als een veilige plek en hier kan ook het gesprek over het geloof worden aangaan. Hiermee kan een start gemaakt worden voor gezonde openheid over seksualiteit waar de jongerengroepen zelf mee verder kunnen gaan.

Ten tweede wordt aanbevolen om een korte workshop te ontwikkelen voor jongerenwerkers, verenigings- en catecheseleiders uit kerken. Door hen de vaardigheden te leren om zelf met 'hun' jongeren het gesprek aan te gaan en openheid te creëren, komt er voor de jonge vrouwen een vertrouwde plek om hun verhaal te delen. Binnen deze workshop kan ruimte zijn voor informatie over de vrouwen die hiermee worstelen en hun behoefte aan erkenning en openheid. Daarnaast kan deze kennisoverdracht gaan over hoe je deze gesprekken in de groep aangaat en hoe het gesprek over porno en zelfbevrediging met de verdere gesprekken over seksualiteit geïntegreerd kan worden.

6.3 Website met tips en ervaringsverhalen

Naast opiniestukken is op internet weinig informatie te vinden over porno en zelfbevrediging. De vrouwen geven in de doelgroepinterviews aan op zoek te zijn naar een platform waar zij informatie kunnen vinden en ervaringsverhalen kunnen lezen. Met het opzetten van een website over porno en zelfbevrediging bij christelijke vrouwen kan in deze behoefte worden voorzien. Zo lang er nog geen openheid is in gezinnen, kerken en scholen over dit onderwerp, kunnen vrouwen die in porno en

zelfbevrediging vastzitten op deze site hierover lezen. Zo kunnen ze geholpen worden een stap naar openheid te zetten en inzicht krijgen in het probleem waar ze mee worstelen. Dit kan leiden tot een vermindering van schaamte en het verlagen van de drempel het gesprek aan te gaan.

Een concreet voorstel voor deze website is uitgewerkt in bijlage 2. Hier wordt verder ingegaan op de onderdelen van deze website.

6.4 Hulpverlening

Zoals al eerder beschreven is er een behoefte aan laagdrempelige hulp in de directe omgeving. Toch geven de meeste vrouwen in de doelgroepinterviews ook aan zich verslaafd te voelen en hier niet zonder hulp uit te komen. Daarom is het aan te bevelen dat de hulpverlening van Dichterbij Herstel voor vrouwen wordt gericht op hen die geen netwerk voor laagdrempelige hulp hebben of grotere onderliggende problemen die niet door het directe netwerk opgepakt kunnen worden.

Dichterbij Herstel kan de jonge vrouwen die hulp nodig hebben bereiken via jongerenwerkers, voorlichtingslessen op scholen en in kerken, de website van Dichterbij Herstel en via de nieuwe website voor deze vrouwen. Zo wordt voor deze vrouwen steeds bekender waar ze hulp kunnen vinden. Vanuit Dichterbij Herstel kan door (bij voorkeur) een vrouwelijke hulpverlener contact worden gezocht met de vrouwen die zich aanmelden. Er kan een afspraak gemaakt worden voor een laagdrempelig kennismakingsgesprek. Zo kan de jonge vrouw de eerste stap naar openheid zetten en kunnen ze samen kijken of hulpverlening vanuit Dichterbij Herstel nodig is. Wanneer dit niet nodig is kan de hulpverlener meedenken welke mensen in de directe omgeving laagdrempelige hulp en openheid kan bieden.

Voor de vrouwen die wel hulp van Dichterbij Herstel nodig hebben is het van belang dat de hulpverlener op een open en vrijmoedige wijze de porno en zelfbevrediging ter sprake brengt. De vrouwen hebben hier behoefte aan, maar weten niet hoe ze deze stap zelf kunnen zetten. Tijdens de hulpverlening willen ze bespreken hoe ze hier mee kunnen stoppen en hoe ze met hun onderliggende pijn en moeiten omgaan. Een hulpverlener kan hierin begeleiden door niet naar het oppervlakkige proces te kijken, maar de onderliggende problemen samen met de cliënt aan te pakken.

6.5 Aanbeveling voor vervolgonderzoek

Uit de doelgroepinterviews komt herhaaldelijk terug dat de vrouwen thuis openheid over seksualiteit hebben gemist. De veranderingen in het lichaam en de technische kant van seksualiteit worden wel besproken, maar de vrouwen missen de gesprekken over de seksuele beleving en over porno en zelfbevrediging. In de preventieve zorg voor deze doelgroep is het belangrijk dat ouders weten dat deze behoefte naar openheid bestaat en welke rol of verantwoordelijkheid zij hierin hebben. Zo kan bijvoorbeeld aan bewustwording bij ouders gewerkt worden door informatieavonden vanuit school of kerk te geven, een persbericht uitgegeven worden, een website rond het thema worden opgebouwd. Dit onderzoek is hier te weinig op toegespitst om een verdere specifieke aanbeveling te schrijven. Een vervolgonderzoek is nodig hoe ouders in deze behoefte kunnen voorzien en hoe zij het beste kunnen worden benaderd.

Hoofdstuk 7 Discussie

In dit hoofdstuk wordt door zowel een product- als een procesevaluatie op dit onderzoek teruggekeken en wordt betoogd in welke mate de betrouwbaarheid en validiteit gewaarborgd kon worden.

7.1 Productevaluatie

7.1.1 SWOT analyse werkwijze:

Sterktes: Open interviews, goed netwerk, bereidheid van respondenten om te delen, aanpassing op kwetsbaar onderwerp

Zwaktes: Gedateerde bronnen, weinig specifieke literatuur

Kansen: Opdrachtgever en afstudeerbegeleider boden veel ruimte, korte lijntjes met opdrachtgever en afstudeerbegeleider, welwillende doelgroep en snelheid

Bedreigingen: Vluchtheuvel niet mogelijk, enkel vrouwen die al eerder open zijn geweest

Door de ruime planning en de vooraf genomen beslissing om het afstudeeronderzoek in de tweede ronde in te leveren, was er genoeg ruimte voor veel en lange open interviews met de doelgroep en tijd om een voorstel voor een website te schrijven. Hierdoor was het mogelijk een uitgebreid beeld te kunnen geven van de behoefte van vrouwen die worstelen met porno en zelfbevrediging en daarnaast praktische handvatten te kunnen geven waar direct mee aan de slag kan worden gegaan. Door het uitgebreide netwerk van één van de onderzoekers was er snel en gemakkelijk aan respondenten te komen die mee wilden werken met dit privacy- en taboe gevoelige onderwerp waardoor een goed beeld van deze vrouwen kon worden weergegeven. De respondenten waren erg welwillend om mee te werken aan de interviews ondanks de vaak heersende schuld en schaamte.

Door de schuld en schaamte bij de vrouwen bestaat de mogelijkheid dat de vrouwen hun verhaal 'mooier' hebben weergegeven dan hun eigen ervaring. Door het heersende taboe en de onwennigheid hierover te praten was het vaak moeilijk om hun eigen behoeftes en ervaringen te verwoorden. Daardoor kan de gegeven informatie iets afwijken van de werkelijkheid. Dit is geprobeerd te ondervangen door de interviews te houden met een open interview structuur, aan de hand van een topic lijst. Hierbij kon van tevoren goed worden nagedacht over de vraagstelling en tijdens het interview kon goed worden aangesloten bij de persoon. Om voldoende veiligheid te bieden aan de respondent om haar kwetsbare verhaal te vertellen, was vooral één van de onderzoekers aan het woord tijdens het interview, zodat zij zich niet tot twee maar tot één persoon hoefde te richten. Van tevoren werd door de onderzoeker erkend dat het spannend en kwetsbaar is om over porno en zelfbevrediging te praten en werd de respondent aangemoedigd om zich vrij te voelen om bepaalde dingen niet te vertellen wanneer zij dat liever niet wilde. Benoemd werd dat tijdens het interview gerust mocht worden aangegeven als ze de vraagstelling etc. niet prettig vond. Daarnaast werd meerdere malen duidelijk gecommuniceerd dat de interviews worden geanonimiseerd.

De geïnterviewde respondenten waren allemaal vrouwen die al eerder een stap hebben gezet naar openheid, waardoor zij ook te bereiken waren. Veel vrouwen hebben al eerder contact

gehad met Dichterbij Herstel of zijn aanwezig geweest bij een vrouwenkring geleid door één van de onderzoekers, werkzaam bij Dichterbij Herstel. Daardoor zijn zij gedeeltelijk beïnvloed door de visie op verslaving van Dichterbij Herstel. Daarom zijn zoveel mogelijk open vragen gesteld en is in de vraagstelling altijd aangesloten bij het verhaal van de respondent waardoor zij hun eigen visie hebben kunnen vertellen die zij in de loop van de tijd hebben ontwikkeld.

Er is nauwelijks onderzoek gedaan en literatuur geschreven over seksverslaving bij (christelijke) vrouwen waardoor geen literatuur antwoord geeft op de specifieke vraag wat de behoefte van jonge, christelijke, vrouwen is aan hulpverlening. Door de aanwezige literatuur zoveel mogelijk toe te passen op de hoofdvraag en door de duidelijke specifieke onderzoeksresultaten, is zo goed mogelijk een antwoord gegeven op de hoofdvraag.

De Vluchtheuvel is de enige christelijke organisatie die ervaring heeft met gespreksgroepen voor vrouwen en die visie van geheelonthouding heeft op porno en zelfbevrediging. Helaas konden zij geen tijd vrijmaken om mee te werken aan het onderzoek waardoor deze visie en expertise niet in het onderzoek kon worden opgenomen. Doordat twee andere hulpverleners ervaring hadden met seksverslaafde vrouwen was er voldoende deskundige mening van experts. Het nadeel is dat hierdoor een wat eenzijdiger beeld over het aanbod is gegeven, aangezien de site van De Vluchtheuvel doet vermoeden dat zij de hulpverlening anders inrichten.

De samenwerking met de opdrachtgever en afstudeerbegeleider verliep erg goed. Doordat de verwachtingen op één lijn lagen, daar open communicatie over was en veel vrijheid werd gegeven waren er geen obstakels en konden de onderzoekers zich goed focussen op het onderzoek.

De betrouwbaarheid en validiteit is zoveel mogelijk bewaakt tijdens het proces. In enkele gevallen was een respondent al bekend bij een onderzoeker, in die gevallen heeft bewust de minst bekende onderzoeker het interview geleid zodat geen voorkennis kon worden gebruikt en de groep zo homogeen mogelijk bleef. Hierdoor bleven de resultaten betrouwbaar en vergelijkbaar met elkaar.

7.2 Procesevaluatie

Wanneer kritisch wordt teruggekeken op het onderzoeksproces kan worden gesteld dat het erg voorspoedig en goed is verlopen. Er zijn geen onverwachte tegenslagen geweest. De samenwerking verliep erg soepel doordat de verwachtingen van elkaar duidelijk van tevoren waren uitgesproken en de spanningen onderling op constructieve wijze werden besproken. Daardoor was er een gezamenlijke motivatie en toewijding waardoor het prettig was om aan het onderzoek te werken.

Voor het onderzoeksproces was al verondersteld dat één van de onderzoekers meer ervaring met de doelgroep heeft dan de andere onderzoeker. Dit bleek een goede combinatie waarin vooringenomen conclusies konden worden ondervangen en er al voorkennis was waardoor het onderzoek goed kon worden opgezet.

De literatuurstudie kostte meer tijd dan verwacht en door ziekte van beide onderzoekers en een onverwachte verhuizing, is de planning wat uitgelopen. Deze vertraging is onderschept door het aantal geïnvesteerde uren per week te verhogen, de vooraf ingeplande drie weken reservetijd en de

toenemende expertise van beide onderzoekers waardoor het proces sneller ging. Door de goede planning en de vooraf genomen keuze om het onderzoek in de tweede ronde in te leveren was er voldoende tijd en ruimte om een goed onderzoek af te leveren.

Literatuurlijst

- Abbema, A. van (2004). *Seksualiteit en christelijke studenten: definitie, gedrag en moraal*. Ongepubliceerde masterthese, Amsterdam: Universiteit van Amsterdam.
- American Psychiatric Association. (2014). *DSM V: handboek voor de classificatie van psychische stoornissen* (vert. M. W. Hengeveld). Amsterdam: Boom (Oorspr. Diagnostic and statistical manual of mental disorders.).
- Baarda, B., Bakker, E., Fischer, T., Julsing, M., Peters, V., Velden, T. van der & de Goede, M. (2013). *Basisboek kwalitatief onderzoek: handleiding voor het opzetten en uitvoeren van kwalitatief onderzoek*. Groningen/Houten: Noordhoff Uitgevers.
- Bakker, B. (2012). *Over seks gesproken*. Amsterdam: Podium.
- Bakker, O. (2012). *Seksuele beleving van orthodoxe christenen: een kwantitatieve observatiestudie naar de invloed van orthodox-christelijke geloofsovertuigingen en seksuele attitudes op aspecten van de seksuele beleving*. [masterthese] Universiteit van Amsterdam
- Bartelink, B. (z.j.). Een open gesprek. *Vice versa leert*, 47, 16-17. Geraadpleegd op: <http://www.prismaweb.org>
- Brinksma, R. (2012). *Als seks verslavend is geworden*. Geraadpleegd op <http://www.transform-counselling.nl/WP/>
- Carnes, P. (2001). *Out of the shadows: understanding sexual addiction*. Minnesota: Hazelden Publishing.
- Cleven, G. (2004). *In scène: dramatherapie en ervaringsgerichte werkvormen in hulpverlening en begeleiding*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Dekens, H. (2013, 19 januari). Ook vrouwen zijn soms seksverslaafd. *Nederlands Dagblad*. Geraadpleegd op <http://www.nd.nl>

- Delfos, M.F., (2004) *De schoonheid van het verschil: waarom mannen en vrouwen verschillend én hetzelfde zijn*. Lisse: Harcourt book publishers.
- Ebbers, S. (2002). *Seksualiteit en seksueel misbruik: werkboek voor agogische en zorgverlenende beroepen*. Baarn: HBuitgevers.
- Eleos (z.d.). *Problemen met seksualiteit*. Geraadpleegd op <http://www.eleos.nl>
- Emotionally focused therapy (z.d.). *Wat is EFT?* Geraadpleegd op <http://www.eft.nl>
- Enneagram Nederland (2015). *Enneagram*. Geraadpleegd op <http://www.enneagram-nederland.nl>
- Firmitas hulpverlening (2014). *Voor wie is Firmitas?* Geraadpleegd op <http://www.firmitas.info>
- Geerts, M. (z.j.) Porno verleidt ook vrouwen. *Visie*. Geraadpleegd op <http://www.eo.nl>
- Genesis Process (2013). *Counseling training seminars*. Geraadpleegd op <http://www.genesisprocess.org>
- Graaf, H. de, Kruijer, H., Acker, J. van & Meijer, S. (2012). *Seks onder je 25e: Seksuele gezondheid van jongeren in Nederland anno 2012*. Delft: Uitgeverij Eburon.
- Graaf, H. de (2012). Seksueel gedrag en seksuele beleving in Nederland. *Tijdschrift voor Seksuologie*, 36 (2), 87-92. Geraadpleegd op <http://www.rutgers.nl>
- Hoop (z.d.). *Ambulante hulp bij porno- of seksverslaving*. Geraadpleegd op <http://www.dehoop.org>
- Hal, R. van (z.d.). *Hulp bij seksverslaving*. Geraadpleegd op <http://www.setar.nl>
- Heemelaar, M. (2000). *Seksualiteit, intimiteit en hulpverlening*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.
- Ingen, E. van, Halman, L., & Dekker, P. (2012). Een sociologische blik op het hogere. In G. van den Brink (Red.), *De lage landen en het hogere: de betekenis van geestelijke beginselen in het moderne bestaan* (pp. 185 - 227). Amsterdam: Amsterdam University Press.
- Jellinek Minnesota (z.d.). *Minnesota Model*. Geraadpleegd op 31-05-2016 van <http://www.jellinek.nl>
- Karsten, C. (2008). Moderne verslavingen. In R. Kerssemakers, R. van Meerten, S. Noorlander, & H.

Vervaeke (Red.), *Drugs en alcohol: gebruik, misbruik en verslaving* (pp. 471 - 479). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Koerts-Tichelaar, M. (z.d.). *Intiem verdriet*. Geraadpleegd op <http://www.hartenhechtwerk.nl>

Living Waters Nederland (z.d.). *Voor wie*. Geraadpleegd op <http://www.lwnederland.nl/index.php>

Lühoff, J. & Selten, P. (2001). Orthodoxie voor beginners: Orthodox-christelijke jongeren in de moderne samenleving. *Pedagogiek*, 21, 134-146.

Minnen, H. & Minnen, M. (2016). *Persoonlijke zorg*. Geraadpleegd op <http://www.psychopastoralezorg.nl>

Ohlrichs, Y. & Hoek, K. van den (2014). Seks is sociaal gedrag. In P. Leusink & M. Ramakers (Red.), *Handboek seksuele gezondheid: probleemgeoriënteerd denken en handelen* (pp. 204 - 220). Assen: Koninklijke Van Gorcum.

Oosten, N. van, Vlucht, I van der & Brants, L. (2009). *Sekse specifieke hulpverlening*. Bussum: Coutinho.

Ouweneel, W.J. (2006). *Seks in de kerk*. Vaassen: Uitgeverij Medema.

Purity4life (2016). *Hulpverlening*. Geraadpleegd op <http://www.purity4life.nl>

Rafaël Nederland (2016). *Wat is pure desire?* Geraadpleegd op <http://rafael.nl>

Stayton, W. R. (1992). Conflicts in crisis: effects of religious belief systems on sexual health. In R. M. Green (Red.), *Religion and Sexual Health: Ethical, theological, and clinical perspectives 48* (pp. 203-218). Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.

Stichting ikzoekchristelijkehulp.nl (z.d.). *Afgegeven keurmerken*. Geraadpleegd op <http://www.keurmerkchristelijkezorg.nl>

Transactionele analyse Academie (z.d.). *Transactionele academie*. <http://www.ta-academie.nl>

Ussel, J. M. W. van. (2008). *Geschiedenis van het seksuele probleem*. Geraadpleegd op <http://dbnl.nl>

Veenhoven, R. (2002, augustus). Bevrijde seksualiteit. *De psycholoog*, 42 (nb), 377-382. Geraadpleegd op <http://www2.eur.nl>

Vellenga, S. J. (1995). Kerk, man-vrouw-relatie en seksualiteit: een sociologische analyse. *Praktische theologie*, 1, 47-67.

Verbruggen, E. (2013). *Leren rein te leven*. Geraadpleegd op <http://www.stichtingdevluchtheuvel.nl>

Vereniging Eye Movement Desensitization and Reprocessing (z.d.). *Wat is EMDR?* Geraadpleegd op <http://www.emdr.nl>

Westerduin, T. & Terlouw, I. (2010). *Geloven in seks: juist als je nog niet getrouwd bent*. Zoetermeer: Jes!.

Zessen, G. van (2009). *Seksverslaving: begrijpen en veranderen*. Amsterdam: SWP.

Zessen, G. van. (2012). *Als seks verslavend wordt: hoe je jezelf en je relatie kunt redden*. Amsterdam, Nederland: Boom.

Zessen, G. van (2014). Als seks verslavend wordt. In P. Leusink & M. Ramakers (Red.), *Handboek seksuele gezondheid: probleemgeoriënteerd denken en handelen* (pp. 204 - 220). Assen: Koninklijke Van Gorcum.

Bijlage 1: Begrippenlijst

Cognitieve gedragstherapie: Vorm van psychotherapie die zicht richt op verandering in denkpatronen.

Coping: Manier waarop een mens met problemen of stress omgaat.

Exhibitionisme: Sterke drang en seksueel opgewonden raken van het laten zien van geslachtsdelen aan anderen die het niet verwachten.

Gerontofilie: Seksuele voorkeur van een relatief jong persoon voor ouderen en bejaarden.

Geslachtsidentiteit: Onafhankelijk van het geslacht de gedachten en gevoelens wat bepaalt of iemand zich man of vrouw voelt.

Geslachtsrol: Het gedrag wat specifiek van een man of vrouw wordt verwacht.

Pedofilie: Seksuele voorkeur van volwassenen voor kinderen die nog niet geslachtsrijp zijn.

Porno(grafie): Porno is de afkorting voor pornografie. Pornografie staat voor beelden, teksten, geluidsfragmenten etc. met seksuele voorstellingen. Pornografie is bedoeld om seksuele opwinding en seksuele prikkeling te bewerkstelligen.

Sadomasochisme: (SM) seksuele voorkeur waarin het toebrengen of het ondergaan van kwelling, onderwerping en vernedering bevrediging schenkt in de vorm van extase en/of orgasme.

Schematherapie: Een therapeutische benadering die zowel elementen uit cognitieve, gedragstherapeutische en psychodynamische modellen, hechtings- en Gestalt-modellen bevatten. Met als doel oude disfunctionele schema's bij patiënten te onderkennen en te doorbreken.

Seksueel fetisjisme: Seksuele voorkeur en genot beleven aan specifieke voorwerpen of rituelen.

Seksuele voorkeur: Iemand is hetero (seksueel gericht op het andere geslacht), homo (seksueel gericht op hetzelfde geslacht) of bi (seksueel gericht op beide geslachten).

Seksverslaving: Er is sprake van een seksverslaving wanneer iemand op seksueel gebied geen maat kent en hier geen controle in heeft. Daarnaast kan het het dagelijks leven beïnvloeden.

Taboe: Een onderwerp wat binnen de cultuur als ongepast wordt beschouwd om te gebruiken, te doen of over te spreken.

Voyeurisme: Seksueel opgewonden raken van het in het geheim kijken naar anderen die seksuele handelingen bij elkaar verrichten of naakt zijn.

Zelfbevrediging: Zelfbevrediging is ook bekend als masturbatie. Met zelfbevrediging wordt een orgasme opgewekt door met de handen de erogene zones van de eigen genitaliën te prikkelen.

Zoöfilie: Seksuele voorkeur van mensen tot dieren.

Bijlage 2: Voorstel website

Dit voorstel is onderdeel van het onderzoeksverslag 'Doorbroken schaamte'. Een onderzoek naar de behoefte aan hulpverlening van christelijke jonge vrouwen in de leeftijd van 17-25 jaar die vast zitten in porno en zelfbevrediging. Na literatuuronderzoek en interviews bleek dat het vooral ontbreekt aan een platform waar zij anoniem informatie kunnen vinden wat de drempel om er mee naar buiten te treden kan verlagen. Een website werd vaak genoemd en kwam als een goed medium naar voren om in de ontstane behoefte te voorzien. Dit voorstel is voor en in opdracht van Dichterbij Herstel. Het bestaat uit een advies wat deze website moet bevatten en hoe die eruit mag komen te zien op basis van de resultaten uit het onderzoek 'Doorbroken schaamte'.

Uit de interviews met de vrouwen bleek dat er grote behoefte is aan openheid. Ze hebben last van het taboe wat in christelijk Nederland heerst. Er wordt nauwelijks gesproken en er is nauwelijks informatie te vinden, over vrouwen die seksuele gevoelens hebben en worstelen met porno en zelfbevrediging. Er is behoefte aan informatie en een platform om hierover te spreken. De stap naar hulpverlening en het zelf ter sprake brengen, is erg groot door zelfveroordeling en het taboe wat er bij vrouwen en in christelijk Nederland heerst. Dichterbij Herstel wil een website opzetten die dit gat kan opvullen. Dit met als doel om informatie te geven aan jonge, christelijke vrouwen die vragen hebben over porno en zelfbevrediging en zo herkenning te bieden en de drempel om het te bespreken te verlagen.

Er is gekozen voor een website omdat uit de interviews bleek dat dit de voorkeur heeft. Het is anoniem, je krijgt geen gekke reacties op een boek of flyer dat nog in je kamer rondslingert en je kan het lezen op je eigen tijd. Juist om de vrouwen die worstelen met porno en zelfbevrediging een platform te bieden beperkt de site zich tot dit onderwerp.

Uit het onderzoek kwamen de volgende voorkeuren over de inhoud:

- Seksualiteit, porno en zelfbevrediging moet bij de naam worden genoemd.
- Vanuit christelijke visie. Pagina's over christelijke achtergrond.
- Artikelen over seksualiteit. Onderwerpen als: relaties, homoseksuele/lesbische gevoelens, zelfbevrediging, eerste zoen etc.
- Duidelijk weergegeven hulpverleningsadressen
- Lotgenoten contact, chat.
- Pagina met tips and tricks.
- Cijfers/achtergrond informatie
- Ervaringsverhalen
- Vanuit een eerlijke houding waarin het verslavende karakter van seks wordt benoemd.

Op basis van deze resultaten en onze eigen interpretatie kan de website de volgende opbouw en inhoud bevatten. Dit is in onderstaande tabel weergegeven. De site bevat geen lotgenoten chat omdat er eerst moet worden gekeken hoe de website wordt ontvangen en een chat heel oncontroleerbaar is en voor verkeerde doeleinden kan worden gebruikt.

Pagina's	Uitleg
Introductie pagina op website	<p>Deze pagina bestaat uit een introductie met een welkom. Hier wordt het doel van de site uitgelegd en het seksuele verlangen van jonge vrouwen erkend.</p> <p>Er wordt duidelijk gezegd dat dit voor vrouwen is die vragen hebben over porno en zelfbevrediging. Vrouwen met andere vragen worden naar andere websites of organisaties doorverwezen.</p> <p>Concrete voorbeelden hiervan zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - http://www.chris.nl/32432/gods-waarheid-over-liefde-en-seksualiteit.html - http://www.hgjb.nl/voor-jongeren/geloofsvragen/hoe-leef-ik/seks.htm - http://www.magazinemint.nl/tag/seks/ - https://www.huisvanbelle.nl/kamer/slaapkamer/seks-en-relaties/
Pagina porno en zelfbevrediging	<p>Deze pagina's geven informatie over porno en zelfbevrediging bij christelijke vrouwen. Op deze eerste pagina staat een introductie met bijvoorbeeld:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introductie op porno en zelfbevrediging bij vrouwen, - wat het inhoud, - wat het met de beleving doet, - verschillende meningen en argumenten over 'goed' of 'slecht'. - Aandacht voor het taboe en de geslotenheid onder christelijke vrouwen.
<ul style="list-style-type: none"> - Verslaving aan porno en zelfbevrediging 	<p>Als eerste een pagina waarin wordt ingegaan op de verslavende kant van porno en zelfbevrediging.</p> <p>Voorbeelden van onderwerpen zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beschrijving van verslaving en het effect hiervan. - Aandacht voor schuld, schaamte en taboe. - Aandacht voor aanleiding, oorzaken en onderliggende processen van verslaving. - Aanmoediging om het te gaan bespreken.

	<ul style="list-style-type: none"> - Erkenning en waarschuwing dat het praten en lezen over porno en zelfbevrediging ook seksueel kan triggeren, advies hoe hier wijs mee om te gaan.
- Pagina tips and tricks	<p>Deze pagina's bestaat uit tips en adviezen. Het start met een introductie.</p> <p>De vrouwen hebben behoefte aan tips om te kunnen stoppen. Nu is de vraag of dit met een tip op te lossen is. Dit wordt hier dan ook verteld maar er kunnen in ieder geval handvatten worden geboden.</p> <p>De tips kunnen op verschillende onderwerpen worden gegeven:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tips over stoppen - Tips over bespreekbaar maken. - Tips over omgaan met onderliggende oorzaken. - Bijvoorbeeld: 'Ga met anderen in gesprek over porno en zelfbevrediging. Dit is een hele grote stap. Maar het is niet goed voor je om rond te lopen met een geheim. Doordat je er over gaat praten is erkenning voor het probleem en is er ruimte voor vervolgstappen.' - 'Ga (samen met een coach/vertrouwenspersoon/psycholoog) op zoek naar de oorzaken van je gedrag' - 'Zet een filter op je computer'
- Pagina cijfers/achtergrond informatie	<p>Een pagina met cijfers en achtergrond informatie over porno en zelfbevrediging. Er zijn niet concrete cijfers van het aantal christelijke vrouwen in Nederland die doet aan zelfbevrediging en/of porno en hoeveel vrouwen zich daaraan verslaafd voelen. Wel zijn er algemene cijfers bekend onder jongeren die hier kunnen worden weergegeven en onderzoeken uit Amerika. Ook wordt het afstudeer onderzoek 'Doorbroken schaamte' hier weergegeven. Daarmee wordt zichtbaar hoe actueel het onderwerp is en dat de vrouwen niet de enige zijn.</p>
Ervaringsverhalen	<p>Dit is een pagina met ervaringsverhalen. Verhalen van vrouwen die doen of hebben gedaan aan porno en/of zelfbevrediging. Deze verhalen beschrijven hun ervaringen,</p>

	<p>beleving, behoeftes en tips voor de bezoekers. Dit kan leiden tot herkenning en erkenning voor de lezers, zodat de schaamte afneemt. Dit wordt zo summier en discreet mogelijk beschreven om de aanzet tot porno en zelfbevrediging te beperken.</p>
Bijbelse achtergronden	<p>Ook komt er een pagina over geloof en Bijbelse achtergronden met christelijke visies, Bijbelteksten etc.</p> <p>Het geloof in God speelt een hele grote rol in de beleving van porno en zelfbevrediging van christelijke vrouwen. Daarom vinden vrouwen belangrijk informatie vanuit een christelijk perspectief te vinden en Bijbelse achtergronden wat verder gaat dan: mag het wel of mag niet.</p>
Contact hulpverlening	<p>Deze pagina gaat over hulpverlening en met links naar de contactpersonen. Hierin kunnen vrouwen hulpverlening vinden uit verschillende regio's waar ze voor hulp of met hun vragen terecht kunnen.</p> <p>Deze pagina bevat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informatie wanneer het goed is hulpverlening te zoeken. - Adressen en links van christelijke hulpverleners, coaches, kerkelijk werkers.

Wat het voordeel maar tegelijkertijd ook het grote nadeel is, dat een website anoniem en op de eigen tijd kan worden gelezen. Het kan door jonge meisjes worden gelezen die er nog niet aan toe zijn om over porno en zelfbevrediging te lezen of juist hierdoor op het idee komen. Daarom wordt er op de homepagina al een leeftijd vastgesteld en anderen geadviseerd niet verder te lezen en wordt naar andere sites doorverwezen. Maar dit valt natuurlijk niet te controleren. Daarom wordt er geadviseerd om schokkende ontdekkingen of vragen met ouders, kerkelijk werker of een vertrouwenspersoon te bespreken. Daarnaast moet worden gerealiseerd dat, hoe goed bedoeld ook, de informatie prikkelend kan werken. Een meisje kan juist zin krijgen in porno en zelfbevrediging wanneer zij hier op deze website over leest en er juist voor zorgen dat zij eraan toegeeft in plaats van er mee om leert te gaan. Daarom wordt dit ook expliciet op de website benoemd. Omdat er niet zo'n medium is als deze waar het expliciet over porno en zelfbevrediging gaat voor vrouwen en internet past bij de belevingswereld van jongeren is er voor dit medium gekozen.

Wanneer er informatieavonden worden georganiseerd voor kerkelijk werkers is er de mogelijkheid om een pagina aan te maken met informatie over deze avonden en tips. Tijdens deze informatieavonden kan deze website worden gepromoot om jonge vrouwen hierheen te verwijzen.

Door middel van deze website hopen wij dat er een plek is voor jonge vrouwen waar zij informatie en erkenning kunnen vinden voor het feit dat vrouwen ook last kunnen hebben van verslaving aan porno en zelfbevrediging en dit daarmee een eerste stap is om een stukje van het taboe en de schaamte weg te nemen.

Bijlage 3: Labelsysteem

Kernlabels	Sublabels	Fragmenten
Ontstaan	Frequentie/moment	1.08; 1.23; 2.09; 2.30; 2.31; 2.32; 2.35; 2.36; 2.38; 2.39; 2.40; 2.202; 2.203; 2.204; 3.07; 3.22; 3.23; 4.08; 5.20; 5.22; 5.23; 6.01; 6.07; 6.08; 6.18; 6.19; 6.22; 6.31; 6.32; 6.33; 6.34; 7.15; 7.16; 7.17; 7.19; 8.22; 9.01; 9.28; 9.29; 9.75; 9.76; 9.09; 9.10; 10.08; 10.11; 10.12; 10.17; 10.19; 10.39
	Oorzaak	1.02; 1.19; 1.20; 1.21; 1.27; 1.28; 1.29; 1.30; 1.31; 2.01; 2.02; 2.06; 2.205; 2.206; 2.207; 2.208; 2.121; 2.123; 2.139; 3.26; 3.27; 3.51; 4.02; 4.03; 4.75; 4.76; 5.01; 5.11; 5.24; 5.26; 5.63; 5.64; 5.65; 5.66; 5.67; 5.96; 6.02; 6.06; 6.13; 6.14; 6.21; 6.30; 6.98; 6.99; 6.100; 7.02; 7.08; 7.11; 7.12; 7.52; 7.54; 7.55; 7.56; 8.02; 8.03; 8.08; 8.10; 8.11; 8.23; 8.25; 8.26; 8.28; 8.29; 8.30; 8.31; 8.32; 8.35; 8.36; 8.39; 8.40; 9.02; 9.05; 9.12; 9.14; 9.15; 9.22; 9.23; 9.26; 9.27; 9.35; 9.37; 9.39; 9.40; 9.53; 9.59; 9.60; 9.62; 9.66; 9.74; 9.77; 10.01; 10.02; 10.03; 10.34; 10.86; 10.87; 10.88
	Eerdere seksuele ervaringen	2.24; 5.50; 5.51; 5.52; 7.21; 8.01; 8.04; 8.06; 8.07; 8.13; 8.15; 9.73; 10.24
	Leeftijd/levensfase	1.01; 2.04; 2.05; 3.01; 4.01; 5.02; 5.03; 5.05; 5.06; 5.07; 5.16; 6.04; 7.01; 7.06; 7.53; 9.03; 9.13; 10.06
Ervaring	Eigen visie zelfbevrediging en porno	1.38; 1.40; 1.49; 2.08; 2.10; 2.11; 2.65; 2.104; 3.02; 3.03; 3.05; 3.11; 3.12; 3.25; 3.31; 3.32; 3.34; 3.54; 3.61; 4.21; 4.39; 4.40; 4.41; 4.42; 4.43; 4.69; 4.70; 4.86; 5.09; 5.46; 5.47; 5.48; 5.97; 5.106; 5.107; 5.108; 6.24; 6.26; 6.27; 6.28; 6.29; 6.52; 6.58; 6.59; 6.60; 6.61; 6.62; 6.63; 7.22; 7.24; 7.38; 7.39; 7.40; 7.41; 7.42; 7.43; 7.44; 7.45; 7.139; 8.12; 8.18; 8.19; 8.20; 8.58; 8.59; 8.60; 8.61; 8.62; 8.63; 9.07; 9.18; 9.20; 9.31; 9.33; 9.34; 9.36; 9.38; 9.80; 9.104; 9.111; 9.148; 9.149; 9.151; 9.152; 10.20; 10.25; 10.26; 10.30; 10.33; 10.35; 10.40; 10.41; 10.46; 10.119; 10.120
	Soort (porno. zelfbevrediging. erotische verhalen)	1.03; 1.05; 1.06; 1.09; 1.10; 2.03; 2.05; 2.07; 2.201; 2.157; 3.09; 3.10; 4.06; 4.12; 5.15; 5.17; 5.21; 6.54; 6.55; 7.09; 7.10; 7.14; 7.20; 7.168; 8.05; 8.17; 9.68; 9.69; 9.70; 9.71; 9.72; 10.18; 10.21; 10.22; 10.23
	Effect op dagelijks leven en relaties	1.94; 1.113; 1.114; 2.41; 4.47; 5.49; 5.80; 5.82; 5.101; 5.102; 6.57; 7.150; 7.151; 7.152; 7.153; 7.154; 7.155; 7.157; 8.38; 8.41; 9.55; 9.56; 9.57;

		9.58; 9.61; 9.63; 9.65; 79.64; 10.57; 10.94; 10.95; 10.96; 10.97
	Schaamte en schuldgevoel	1.11; 1.22; 2.57; 2.58; 2.60; 2.61; 2.63; 2.64; 3.133; 3.28; 3.29; 4.05; 4.13; 4.14; 4.20; 4.33; 4.44; 4.45; 4.46; 5.10; 5.12; 5.27; 5.28; 5.42; 5.70; 5.71; 6.20; 6.93; 7.13; 7.25; 7.58; 7.94; 7.96; 7.99; 7.156; 8.42; 9.42; 9.45; 9.46; 9.54; 9.67; 9.115; 10.45; 10.47; 10.89
	Stoppoging	1.07; 1.14; 1.56; 1.57; 1.58; 1.59; 1.60; 1.61; 1.62; 1.63; 1.64; 1.65; 1.66; 1.69; 1.82; 1.107; 1.108; 1.111; 2.20; 2.21; 2.29; 2.42; 2.116; 2.117; 2.118; 2.155; 2.156; 3.35; 3.36; 4.09; 4.32; 5.13; 5.14; 5.25; 5.68; 5.75; 5.76; 5.77; 5.78; 6.51; 6.52; 6.53; 7.59; 7.95; 7.60; 7.63; 7.65; 7.165; 7.67; 8.27; 8.47; 9.16; 9.17; 9.21; 9.24; 9.25; 9.41; 9.81; 9.84; 10.98; 10.99; 10.100; 10.101; 10.102; 10.103; 10.104; 10.105; 10.106; 10.108; 10.09; 10.107; 10.110
	Controle	1.26; 1.79; 3.13; 3.24; 3.50; 3.52; 3.62; 4.11; 4.77; 4.78; 4.79; 4.80; 5.74; 4.81; 5.105; 5.69; 5.73; 5.79; 6.50; 6.132; 6.134; 7.161; 7.64; 7.66; 8.24; 9.82; 9.83; 9.147; 9.150; 10.10
Hulpverlening	Behoeftte hulpverlening	1.78; 2.106; 2.107; 2.108; 2.109; 2.110; 2.112; 2.113; 2.114; 2.115; 2.119; 2.120; 2.129; 2.140; 2.141; 2.145; 2.146; 2.147; 2.148; 4.58; 4.59; 5.72; 5.85; 5.86; 5.87; 5.88; 6.79; 6.81; 6.82; 6.83; 7.97; 7.98; 7.102; 7.103; 7.104; 7.105; 7.106; 7.107; 7.108; 7.147; 9.123; 9.129; 9.143; 10.111; 10.112; 10.113; 10.114; 10.115; 10.116; 10.117; 10.118; 10.151;
	Begeleidingsvorm	1.42; 1.43; 1.44; 1.46; 1.53; 1.54; 1.89; 1.90; 1.91; 1.92; 1.93; 1.95; 1.96; 1.97; 1.98; 1.99; 2.144; 2.151; 2.154; 3.57; 3.58; 3.59; 3.60; 4.82; 4.83; 4.84; 4.85; 4.87; 5.98; 5.99; 5.100; 6.09; 6.10; 6.12; 6.71; 6.80; 6.123; 6.124; 6.125; 6.126; 6.127; 6.128; 6.129; 6.130; 6.131; 7.141; 7.142; 7.143; 7.148; 7.149; 7.158; 7.159; 7.160 8.48; 8.66; 8.67; 8.89; 8.90; 8.91; 8.92; 9.138; 9.139; 9.140; 10.150; 10.152; 10.153; 10.154; 10.155; 10.156;
	Opstelling hulpverlener	1.88; 2.124; 2.125; 2.127; 2.128; 3.40; 3.41; 3.42; 3.47; 3.48; 3.49; 3.53; 5.90; 5.94; 6.11; 6.15; 6.16; 6.17; 6.135; 6.136 ;6.137; 6.138; 7.100; 7.101; 7.101; 7.110; 7.111; 7.116; 7.117; 8.73; 8.74; 8.76; 8.85; 8.94; 8.94; 8.95; 9.124; 9.124; 9.125; 9.125; 9.127; 9.141; 9.142; 10.36; 10.128; 10.129;

		10.130; 10.131
	Voordelen/ Nadelen Groep/individueel	1.85; 1.86; 1.87; 2.131; 2.132; 2.133; 2.134; 2.135; 3.44; 3.45; 3.46 ;4.54; 4.55; 4.56; 4.57; 4.59; 4.61; 4.62; 5.92; 5.93; 6.90; 6.91; 6.92; 6.94; 7.109; 7.122; 7.123; 7.124; 7.125; 7.126; 7.127; 8.81 ;8.82; 8.84; 8.86; 8.87; 9.121; 9.122 ;9.128; 9.134; 9.135; 9.136; 10.132; 10.133; 10.134; 10.135; 10.136; 10.137; 10.138; 10.139; 10.140; 10.141; 10.142 ;10.143; 10.144; 10.145; 10.146
	Voordelen/ nadelen Mannelijk/Vrouwelijke hulpverlener	1.83; 1.84; 2.126; 3.43; 4.51; 4.52; 4.53; 5.89; 5.91; 6.84 ;6.85; 6.86; 6.87; 6.88; 6.89; 7.114; 7.115; 8.78; 8.79; 8.80; 9.132; 9.133; 10.124; 10.125; 10.126; 10.127;
	Visie op verslaving	1.103; 1.104; 1.105; 1.106; 2.136; 2.137; 2.138; 4.63; 4.73; 4.74; 5.95; 6.101; 6.102; 6.103; 7.144; 7.145; 7.146; 8.68; 8.69; 8.70; 8.72; 8.75; 8.77; 8.93; 8.96; 8.97; 8.98; 8.99; 8.100; 9.137; 10.38; 10.42; 10.43; 10.147; 10.148; 10.149
	Hulpvraag	1.80; 1.81; 2.59; 2.130; 3.39; 4.50; 5.83; 5.84; 6.95; 6.96; 6.97; 7.112; 7.113; 8.71; 9.130; 9.131; 10.121; 10.122; 10.123
Omgeving	Bespreken	1.70; 1.72; 1.73; 1.74; 1.75; 1.76; 1.77; 1.100; 1.101; 1.102; 1.115; 2.14; 2.15; 2.17; 2.18; 2.19; 2.22; 2.23; 2.66; 2.73; 2.74; 2.75; 2.76; 2.77; 2.78; 2.79; 2.80; 2.81; 2.82; 2.83; 2.84; 2.85; 2.86; 2.87; 2.88; 2.89; 2.90; 2.91; 2.92; 2.93; 2.94; 2.95; 2.96; 2.111; 3.15; 3.17; 3.18; 3.19; 3.20; 3.21; 3.37; 3.38; 3.55; 4.28; 4.29; 4.30; 4.31; 4.34; 4.35; 4.36; 4.37; 4.38; 4.58; 5.32; 5.33; 5.34; 5.35; 5.36; 5.37; 5.38; 5.39; 5.40; 5.41; 5.43; 5.44; 5.45; 5.59; 5.62; 6.35; 6.36; 6.37; 6.38; 6.39; 6.40; 6.46; 6.66; 6.70; 6.72; 6.76; 6.77; 6.78; 6.111; 6.113; 6.116; 7.27; 7.46; 7.47; 7.48; 7.49; 7.50; 7.51; 7.68; 7.69; 7.70; 7.71; 7.72; 7.87; 7.89; 7.90; 7.119; 7.121; 7.134; 8.16; 8.33; 8.34; 8.43; 8.44; 8.45; 8.46; 8.49; 8.83; 9.91; 9.92; 9.93; 9.94; 9.95; 9.96; 9.97; 9.98; 9.105; 9.106; 9.107; 9.108; 9.109; 9.110; 9.112; 9.119; 10.27; 10.28; 10.29; 10.31; 10.32; 10.37; 10.58; 10.60; 10.61; 10.62; 10.63; 10.64; 10.65; 10.66; 10.67; 10.68; 10.69; 10.70; 10.71; 10.72; 10.73; 10.74; 10.75; 10.76; 10.78; 10.79; 10.83; 10.84; 10.85
	Seksuele voorlichting	6.47; 1.33; 2.69; 2.70; 2.71; 2.72; 2.149; 4.25; 4.26; 4.27; 5.08; 5.53; 5.54; 5.55; 5.60; 6.48; 7.73; 7.74; 7.75; 8.52; 9.99; 9.100; 10.8
	Openheid thuis over seksualiteit	1.32;1.34; 1.35; 1.36; 1.37; 1.41; 2.67; 2.68; 3.16; 3.33; 4.22; 4.23; 4.24; 5.56; 5.57; 5.58; 6.41; 6.42;

		6.43; 6.44; 6.45; 6.49; 6.108; 6.109; 6.110; 6.112; 6.117; 6.118; 6.120; 6.121; 6.122; 7.76; 7.77; 7.78; 7.79; 8.50; 8.51; 9.85; 9.86; 9.87; 9.88; 9.89; 9.90; 9.101; 9.102; 9.103; 10.59; 10.81; 10.82
	Taboe	1.45; 1.47; 1.48; 1.50; 1.51; 1.52; 1.55; 1.136; 2.97; 2.98; 2.99; 2.100; 2.150; 3.56; 4.64; 4.65; 4.66; 4.67; 4.68; 4.72; 5.61; 6.65; 6.67; 6.68; 6.69; 6.73; 6.74; 6.75; 6.106; 6.107; 7.86; 7.129; 7.130; 7.133; 7.135; 7.137; 7.138; 7.166; 7.167; 8.88; 9.114; 9.116; 9.117; 9.118; 9.120; 9.126; 10.90; 10.91; 10.92
Geloof	Relatie met God	1.15; 1.16; 1.39; 1.67; 1.68; 1.71; 1.110; 1.112; 2.62; 2.210; 2.111; 3.30; 4.15; 5.30; 5.31; 6.56; 6.64; 7.32; 7.33; 7.34; 7.35; 7.36; 7.37; 8.53; 8.54; 8.55; 8.56; 8.57; 9.32; 9.47; 9.48; 9.50; 9.51; 9.52; 9.79; 10.48; 10.49; 10.51; 10.52; 10.53; 10.54
	Visie Kerk	1.17; 1.18; 2.152; 2.153; 3.14; 4.71; 5.103; 6.104 6.105; 6.114; 6.115; 6.119; 7.23; 7.28; 7.29; 7.30; 7.31; 7.80; 7.81; 7.82; 7.83; 7.84; 7.85; 7.120; 7.131; 7.132; 7.140; 8.64; 8.65; 9.19; 9.113; 9.144; 9.145; 9.146; 10.56; 10.93
	Invloed van geloof op beleving porno en zelfbevrediging	1.13; 1.109; 2.12; 2.16; 2.209; 2.102; 2.103; 4.17; 4.18; 4.19; 5.29; 5.81; 5.104; 7.26; 7.128; 9.43; 9.49; 9.78; 10.05; 10.50; 10.55

Definitie beschrijving kernlabels

Ontstaan: De geschiedenis over hoe de respondent is begonnen met porno en/of zelfbevrediging, de leeftijd/levensfase, eerdere seksuele ervaringen, de frequentie, het moment en hoe de ontwikkeling van het gedrag.

Ervaring: Beschrijft de beleving van de respondent op porno en zelfbevrediging waaronder haar schaamte/schuldgevoel, haar eigen visie, het effect op het dagelijks leven, de verschillende vormen, pogingen om te stoppen en de mate van controle over de porno en zelfbevrediging.

Hulpverlening: Beschrijft de behoefte van de respondent aan hulpverlening en begeleidingsvorm, individueel of in groepsverband, een mannelijke- of een vrouwelijke hulpverlener, verlangde opstelling van de hulpverlener, de eigen visie op seksverslaving en haar eigen hulpvraag.

Omgeving: De invloed van het sociale netwerk, ouders, opvoeding en maatschappelijke taboe en het effect om de porno en zelfbevrediging wel of niet te bespreken.

Geloof: Invloed van het (aanhangen van) het christelijke geloof op de beleving van porno en zelfbevrediging, invloed op de beleving van de eigen relatie met God en invloed van de visie van de kerk op de eigen beleving.

Bijlage 4: Interview protocol en topiclijst

Interview protocol

Goede introductie per mail: Bedoelingen weergeven en anonimiteit uitleggen.

Persoonlijk introductiegesprek: om vertrouwd met elkaar te raken.

Verdeling van verantwoordelijkheid: We zijn samen bij het interview en samen verantwoordelijk, maar het interview wordt hoofdzakelijk door 1 persoon gedaan. De ander let op de tijd en is verantwoordelijk voor de opname en het eventueel opschrijven van belangrijke uitspraken. Als er vragen ontbreken of ergens op doorgevraagd moet worden kan de tweede interviewer inspringen. Maar wanneer we iemand interviewen met wie de tweede interviewer persoonlijke binding heeft, probeert de tweede interviewer zich zoveel mogelijk buiten het gesprek te houden. De verdeling is zo gemaakt dat de interviewer het verhaal van de geïnterviewde nog niet kent, zodat er zonder voorkennis doorgevraagd kan worden.

Half-gestructureerd interview: We willen niet een vaste lijn hebben, omdat er ruimte moet zijn over de gevoelens en ervaringen te spreken. We willen wel een topiclijst opstellen, zodat goed alle onderwerpen besproken hebben die nodig zijn voor ons interview. Ook spreken we voorbeeldvragen af, zodat we alvast hebben nagedacht over de vraagstelling. Dit biedt ons zelf meer vertrouwen, omdat het gaat om een kwetsbaar onderwerp. Tijdens het interview willen we ons hier niet te veel aan vasthouden, maar het gesprek laten lopen.

Verdeling interviews

Karien doet de interviews met respondenten 2, 5, 7, 9 en 10.

Jacolien doet de interviews met respondenten 1, 3, 4, 6 en 8

Intro

Wat fijn dat je mee wilt werken aan ons onderzoek. Hoe vind je het nu? Spannend?

We begrijpen dat het moeilijk is om hierover te praten. Voel je vrij om aan te geven als je iets niet prettig vindt of als je even tijd nodig hebt.

We snappen ook dat privacy heel belangrijk is, we zullen je eigen naam niet noemen. Leeftijd en opleiding zullen we wel laten staan om een zo goed mogelijk beeld te geven.

We doen onderzoek naar welke behoefte jonge vrouwen hebben van 17-25 jaar aan hulpverlening die vastzitten in porno en zelfbevrediging en welke begeleidingsvorm sluit hierop aan?

Duurt een uur.

Ik zal dit interview doen, zo nodig vult de ander aan.

Vind je het goed als we dit gesprek opnemen?

Zijn er nog andere vragen die je wilt stellen of kwijt wilt voordat we beginnen?

Topiclijst

Welke behoefte heb je aan hulpverlening?	Ervaringen	Leeftijd	Op welke leeftijd kwam je in aanraking met porno en/of zelfbevrediging? Hoe heeft dit zich verder ontwikkeld?
		Levensfase	In welke levensfase zat je toen? Relatie/thuiswonend/schoolgaand?
		Ervaringen porno/zelfbevrediging	Wat zijn je ervaringen rond porno en zelfbevrediging? Hoe vaak en op welke momenten ben je bezig met porno en zelfbevrediging? Zijn er nog andere vormen waarin je vastzat/zit?
		Eerdere/verdere seksuele ervaringen	Op welke manier had dit te maken met het vastzitten in porno en zelfbevrediging?
		Gevoelens rond porno en zelfbevrediging	Hoe vind je dat je porno kijkt en aan zelfbevrediging doet? Hoe voel je voor en na dat je er mee bezig bent? Met wie praat je hierover en hoe vind je het om hierover te praten? Wat weerhoud je ervan om hier met mensen over te praten? In welke mate heb je controle over de porno en de zelfbevrediging? Heb je weleens geprobeerd te stoppen, hoe heb je dit aangepakt en hoe ging het?
		Oorzaak probleem	Hoe is het ontstaan?
		Seksuele socialisatie	Hoe was de voorlichting over seksualiteit thuis? In hoeverre kan/wil jij met je ouders over je seksualiteit (en problemen rondom seksualiteit) praten?
		Invloed geloof op beleving	Hoe denk jij dat God naar porno en zelfbevrediging (en jouw vastzitten hierin) kijkt?

			<p>Wat is de invloed van jouw geloof op de beleving van seksualiteit en het vastzitten in porno en zelfbevrediging?</p> <p>Wat is de invloed van de negatieve visie op seksualiteit (vanuit het christelijk geloof) op jouw seksualiteit?</p> <p>Op welke manier wordt er in jouw kerk over porno en zelfbevrediging gepraat?</p>
		Huidige situatie	Hoe gaat het nu met je m.b.t. het vastzitten in porno en zelfbevrediging?
	Verwachtingen en behoeften hulpverlening	Verwachting hulpverlening	<p>Heb of had je behoefte aan begeleiding of hulpverlening?</p> <p>Welke hulpvraag zou je dan aan de hulpverlener stellen?</p> <p>Hoe zou je op zoek gaan naar een hulpverlener?</p> <p>Heb je voorkeur in de keuze tussen een mannelijke of vrouwelijke hulpverlener en waarom?</p> <p>Hoe wil je dat een hulpverlener zich naar je opstelt?</p> <p>Heb je een voorkeur in individueel of groep en waarom?</p> <p>Wat zijn de voor- en nadelen van beiden?</p>
		Jouw visie op seksverslaving	<p>Verschillende visies uitleggen.</p> <p>Fysiologisch, psychologisch, vormgevingsperspectief.</p> <p>Ziet je het als klinische ziekte, als symptoom?</p> <p>Waar zou je de hulpverlening op willen richten? (Hoe kom ik uit verslaving, richten op onderliggende oorzaak, praktisch meedenken etc.)</p>
		Taboe	<p>Hoe komt het dat er zo'n groot taboe op porno en zelfbevrediging bij vrouwen ligt?</p> <p>Hoe zou dat kunnen veranderen?</p> <p>Wat is de invloed van taboe op jouw eigen ervaringen en gevoel?</p> <p>Hoe zou het voor je zijn als er geen taboe op zou liggen?</p>
		Product	Welke behoefte heb je aan hulp los van

			<p>hulpverlening? (Denk aan informatiesite, forum, boekje, werkboek, thema-avonden kerk, JV etc.)</p> <p>Wat zou hierin moeten komen, wat had je graag eerder willen weten/lezen/horen?</p> <p>Heb je nog eigen ideeën?</p>
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Bijlage 5: Samenvatting expertinterview Riek Brinksma

Interviewer: Jacolien Dubbeldam

Geïnterviewde: Riek Brinksma

Datum: 23 maart 2016

Locatie: Praktijk Riek Amsterdam

Riek Brinksma heeft HBO theologie gestudeerd en is afgestudeerd in de richting pastorale coaching. Riek heeft haar eigen praktijk 'Transform Counseling' in Amsterdam. Ze werkt twaalf jaar in deze praktijk en werkt sinds vijf à zes jaar met mannen en vrouwen met een seksverslaving. Riek heeft vooral te maken met vrouwen die overspel hebben gepleegd en heeft minder ervaring met vrouwen die vastzitten in porno en/of zelfbevrediging.

Doelgroep en oorzaken

Riek merkt dat vrouwen die haar praktijk binnenkomen, dit vooral doen wanneer ze in een relatie vastlopen en er crisis ontstaat. Ze spreekt liever van een liefdesverslaving dan een seksverslaving. Vrouwen lopen er in hun huwelijk tegen aan dat ze opnieuw verliefd worden op een ander en blijven op zoek naar liefde en erkenning. Er ontstaat een probleem wanneer hun partner erachter komt en er sprake is van exposure. Op dat moment ontstaat een crisis. De partner weet niet hoe hij verder moet in de relatie en voelt zich gekwetst en bedrogen. De vrouw kan nog in de ontkenningfase zitten. Riek ziet bij deze vrouwen onderliggende problemen. De vrouwen hebben bijvoorbeeld in een hoge mate een oplopende spanning, die er alleen uit kan wanneer ze eraan toegeven. Of ze hebben het gevoel dat ze de liefde of de seks verdienen. Tegelijkertijd voelen ze zich erg zondig en slecht. Het probleem ontstaat vaak al eerder, in de tienertijd of zelfs in de kindertijd. Er ontstaat scheefgroei in de seksualiteit, door bijvoorbeeld seksueel misbruik of ruilseks. Of er is sprake van emotionele verwaarlozing of hechtingsproblematiek. De vrouw probeert nabijheid te zoeken, gaat van man naar man, maar stoot hen ook weer af. Ze wil de mannen niet dichtbij laten komen en wil bijvoorbeeld niet nog knuffelen na de seks en gaat meteen weer weg. Riek noemt dit de liefdescirkel. Er zit een gat in het hart, er is gemis en de vrouw gaat op zoek naar opvulling en erkenning. Terwijl er een schreeuwende behoefte aan verbinding is, gaat ze deze niet aan.

Visie verslaving

Riek legt uit dat er verschillende denkwijzen zijn om met problemen of vervelende gevoelens om te gaan. Zo is er bijvoorbeeld een gedragsmatige manier om er mee om te gaan, door bijvoorbeeld te gaan eten, of de nieuwste gadgets te kopen. Riek legt uit dat iedereen zijn eigen manier heeft om pijn en verdriet weg te werken en dat je kan stellen dat iedereen een beetje verslaafd is. Maar dat de ene verslaving meer effect heeft, dan de ander. Een liefdesverslaving kan je relatie ernstig beschadigen. Riek kan zich voor een groot deel in Carnes' visie herkennen. Het erkennen van de noodzaak van hulp en het verslaafd zijn is nodig om door de ontkenningfase te komen. Ook is het voor een cliënt belangrijk om alert te blijven op terugval, ook na de gesprekken. Maar ze stelt ook

dat verslaving niet het laatste woord heeft. *'Een verslaving of ziekte definieert ons niet. Ik ben kind van God en heb een verslaving.'*

Methodiek en aanbod

Maatwerk is Rieks sleutelwoord. Ze gebruikt verschillende programma's en methodieken, maar kijkt per cliënt hoe ze dit passend kan inzetten. Enkele voorbeelden zijn:

Pure Desire: Een programma ontworpen door het Amerikaanse stel Pat en Diana Roberts. Dit is gericht op groepen voor vrouwen, maar Riek gebruikt ze in de individuele hulpverlening.

EFT relatie therapie

EMDR: in geval van trauma's.

Genesis Programma: is gericht op terugval preventie.

Transactionele Analyse

De aangeboden methodieken zijn gericht op de onderliggende problematiek en leegte. Riek wil de aangeboden methodieken (indien gewenst) koppelen aan de bijbel. *'Paulus was een geweldige cognitieve therapeut'*. Zowel in de TA als in brieven van Paulus gaat het over een vernieuwing van het denken. Hoe kunnen belemmerende gedachten als 'Ik ben niets waard' teniet gedaan worden? Daarnaast is het belangrijk om jezelf te gaan zien, zoals God je ziet. *'Daar zit vrijheid in, dat maakt je innerlijk sterker'*. Riek wil graag dat vrouwen op het punt komen: *'Ik ben te waardevol om me voor één nacht aan iemand te geven, dit past niet meer bij mij.'*

Naast de aandacht voor de onderliggende problematiek en de relatie is er ook aandacht voor praktische stappen. Het opschonen van de telefoon en bevragen op de gezette stappen. Riek wil altijd vol aanvaarding zijn voor haar cliënten. Ook in geval van terugval of als er gelogen is. Ze vindt het heel belangrijk een vertrouwensrelatie met haar cliënten op te bouwen. *'Ze wijzen zichzelf af, de kerk, hun omgeving wijst ze af. (...) Wat moeten ze dan, als wij niet bij ze blijven?'* Het doel van de therapie is om los te komen van de verslaving, bewust te worden van wie je bent, een kind van God en daaruit te leven en uiteindelijk de seksverslaving niet meer nodig te hebben.

Verslaving en geloof/religie

Riek stelt voorzichtig dat een streng godsbeeld en een slecht en zondig mensbeeld het proces van cliënten negatief kan beïnvloeden. Ze benadrukt dat het haar persoonlijke mening is en wil geen christelijke stromingen veroordelen, maar ze merkt bij cliënten dat het helpt als ze kunnen zien dat God genadig is en herstel wil brengen. Riek benoemt dat veroordeling op een wettische manier niet goed werkt, omdat cliënten juist dat al vaak hebben geprobeerd en zichzelf sterk veroordelen. Wat

wel werkt is doorhebben dat je zo niet wil leven, dat dit niet bij je past en dat je in Gods genade mag leven. *‘Jezus droeg onze schaamte aan het kruis. Een verslaafde heeft het nodig te horen dat hij ook met de schaamte bij God mag komen. (...) Verslaving brengt ons in schaamte en isolement. Heling en herstel komt door te accepteren, ‘dus dit zit dus in mij’. Als de verslaafde gaat zien dat God dan nog steeds van mij houdt. Dan komt er niet alleen gedragsverandering, maar diep herstel van binnen.’*

Bijlage 6: Samenvatting expertinterview Ruud van Hal

Interviewer: Karien Tel

Geïnterviewde: Ruud van Hal

Datum: 7 april 2016

Locatie: Praktijk Ruud Epe

Ruud van Hal heeft een achtergrond in de verpleegzorg, gehandicaptenzorg, psychiatrie en als manager. Hij heeft verschillende opleidingen en cursussen gevolgd van hbo tot master niveau en werkt nu als psychosociaal therapeut in Assen, Hooghalen en Epe. Sinds 6 jaar geeft hij seksuele hulpverlening aan mannen. Dit is langzamerhand verschoven naar vrouwen en echtparen. Daarnaast geeft hij ook nog lessen aan derdejaarsstudenten MWD over seksuele hulpverlening in Zwolle. In zijn werk maakt hij gebruik van het programma ‘Living waters Nederland’ en diverse methodieken en testen zoals ‘het vat van zelfwaardering’ van van Zessen, enneagram test en de transactionele analyse.

Leeftijd&leeftijd fase

De problematiek kan in alle leeftijdsfasen voorkomen. Het kan al heel jong starten, tien procent van de kinderen in de leeftijd tussen de 4 en 10 jaar masturbeert al met een orgasme. Ruud kent veel verhalen van mannen vrouwen die vanaf 7 jaar er al mee zijn begonnen als een alternatief voor duimzuigen. In de meeste gevallen ontstaat het in de puberteit.

Hulpvraag

De meesten komen niet binnen met een specifieke hulpvraag voor seksverslaving. De meesten zijn hiervan niet bewust en geven aan dat het niet lekker loopt in het leven en zijn op het punt waarin ze echt niet verder komen. Maar er zijn ook mensen die hulp vragen voor hun seksverslaving waarbij Ruud zich afvraagt of er wel te spreken is van een seksverslaving. De aanleidingen of levensfasen zijn heel divers.

Oorzaak seksverslaving

Een seksverslaving kan diverse oorzaken hebben. Ten eerste ziet hij dat veel seksverslaafden uit een disfunctioneel gezin komen waarin de vader (veel) afwezig is geweest. Dit heeft zijn oorsprong in de zondeval waardoor de man veel afwezig is en de vrouw daaronder lijdt (Genesis 3:17). Dit heeft

gevolgen voor hechtingsstijl en identiteitsontwikkeling waardoor een kind door de afwezigheid van de vader geen eigen ik kan worden en er pijn en leegte ontstaat wat een wortel is voor seksverslaving. Seksverslaving begint relatief onschuldig vanuit nieuwsgierigheid of door schuld door anderen.

In de tweede plaats geven de stoffen die vrijkomen in de hersenen (testosteron, dopamine, endorfine, serotine en vasopressine) bij een orgasme een heel prettig gevoel en hebben daardoor een verslavende werking. De ontstane leegte wordt tijdelijk opgevuld en je lichaam raakt gewend aan de vrijgekomen stoffen waardoor je vast komt te zitten in het systeem. *“Seksualiteit wordt beleefd als een soort pijnstillertje.”*

In de derde plaats zijn zeer gevoelige en juist verstandelijke mensen gevoeliger voor seksverslaving dan anderen. Type 9 ‘de vreedstichter’ uit het enneagram is het meest gevoelig voor een alcohol, drugs of seks verslaving doordat zij door hun gevoeligheid voor sferen etc. seks een snelle oplossing is om negatieve gevoelens tijdelijk te vergeten. Maar iemand die mentaal gericht is loopt extra risico doordat porno of zelfbevrediging juist een prikkel kan zijn om wel even te voelen.

Visie seksverslaving

“De essentie [van een seksverslaving] is dat het een coping stijl is geworden om je pijn en leed proberen te maskeren om te overleven. Seksverslaving is net zo een verslaving als drugsverslaving of gameverslaving.”

Zoals al bij de oorzaken is aangestipt ligt de grootste oorzaak in identiteitsontwikkeling. De basis waardoor iemand uiteindelijk tot een seksverslaving komt is de mate in hoeverre iemand een eigen ‘ik’ mag zijn. Het herstel van een verslaving zit hem niet in het behandelen van de verslaving op zich maar zit veel dieper, waarin hij overeenkomt met van Zessen. Een seksverslaving moet worden aangepakt door te werken aan de verslavingscyclus en aan de verslavingswortel. Het doel is vaak om te stoppen maar dat is niet zo makkelijk anders was dat zelf wel gelukt. Hoe transparanter de cyclus wordt hoe eerder het herstel kan plaatsvinden. Doordat de triggers worden herkend kan de cyclus eerder doorbroken worden. Door de zondeval is er een leegte ontstaan en de meesten hebben niet geleerd hoe ze die op een gezonde wijze kunnen vullen. Men probeert het vat van zelfwaardering op te vullen maar als de bodem niet stevig genoeg is dan lekt het. De cyclus moet worden gestopt maar het kraantje moet worden dicht gedraaid (de wortel).

Hoe hij hier vorm aangeeft is te lezen onder werkwijze. *‘Het is geen ziekte, dan zou niemand gezond zijn. Het is vaak een copingsstijl. Waar je als christen meer last van hebt dan niet christenen in het algemeen.’* Het is belangrijk dat er veel meer gebeurt dan alleen dat patroontje doorbreken. Veel verslavingszorg is gericht op gedragsverandering maar als je niet de oude pijn aanpakt, heeft het niet zoveel zin.

Werkwijze

Zoals hierboven beschreven gaat het Ruud om twee dingen in het doorbreken van de verslavingscyclus en het herstel van de verslavingswortel. Dit doet hij door te werken aan de identiteitsontwikkeling. Hierbij is het stimuleren van het creatieve heel belangrijk. Het fundament van je identiteit ligt in het creatieve en identieke wat specifiek past bij de persoon. Zo kan er ook een

nieuwe hersenstructuur worden ingesteld waardoor ze leren dat een ander deel van de hersenen het over kan nemen en er dus op een andere manier mee om kan worden gegaan dan de porno of zelfbevrediging.

Erover praten is vaak al het belangrijkste en helpend omdat ze vaak al jarenlang leven met een geheim. Daarom pleit hij voor groepstherapie wat dwingt om open te zijn over de seksverslaving en contact met anderen aan te gaan. De wortel zit hem in de identiteitsontwikkeling en de verbinding met anderen aan gaan. Daarom is het belangrijk zich te richten op contacten en relaties aangaan. Want *'identiteit is ontwikkeld door mensen heen en herstel is bijna altijd ook door mensen heen.'* *'Ik denk dat niemand die echt seksverslaafd is er met een internetprogramma uit komt want de kern zit hem in de relatie.'*

Invloed geloof op seksverslaving

Ruud van Hal begeleidt mensen met zowel een christelijke als niet-christelijke achtergrond. Hij stelt dat mensen met een traditionele christelijke opvoeding groter risico hebben om seksverslaafd te worden. Zij zien God als een God waarbij ze zelf niets te willen hebben en Hem moeten gehoorzamen en als je niet uit kijkt word je grootgebracht met het idee dat je een slaaf moet zijn van God. Terwijl hij juist denkt dat God zegt: je mag zelf kiezen, Hij laat ons vrij en zegt heb jezelf lief, dan kun je ook je naaste liefhebben.

Seksverslaving voor mensen met een normatief christelijk perspectief is heel anders dan voor niet-christelijke mensen. Niet christenen hebben veel minder moeite met (bepaalde) seksuele handelingen (zoals seks hebben met meerdere mensen, fetisjisme etc.) die voor christenen als niet goed worden bestempeld waardoor zij veel meer worstelen met schuld en schaamte.

Verschil mannen en vrouwen

Er komen veel meer mannen dan vrouwen in de praktijk van Ruud van Hal en ook onder christelijke mannen heerst er een groot taboe. Vrouwen hebben een totaal andere vorm van seksverslaving dan mannen. Mannen zijn visueel gericht en vinden hun bevrediging in seks terwijl vrouwen in de relatie hun seksuele bevrediging vinden. Bij zowel mannen als vrouwen is er schaamte maar bij vrouwen is die nog groter. Voor hen is het nog moeilijker om open te zijn over hun seksuele ervaringen.

Bij vrouwen houdt Ruud meer (fysieke) afstand en is voorzichtiger in de vragen die hij stelt dan bij mannen om symbiose tussen hen te voorkomen vanwege het sekseverschil.