



'SOMS  
WAREN  
ER VIJF  
MANNEN  
TEGELIJK'

Chantal (28) is sexverslaafd



Chantal (28) kent dat gevoel. Ze is getrouwd met Tom, volgens haar de liefste man ter wereld. En toch is dat voor haar niet genoeg. Ze is altijd op zoek naar sex, met meer en andere mannen.

“Als ik de deur van ons appartement opendoe, komt het schuldgevoel. Tom zou alles voor me doen, álles. En hoe beantwoord ik zijn liefde? Door rond te neuken, ik kan het niet anders zeggen. Elke keer als ik de sleutel in het slot steek, word ik misselijk van schuldgevoel. Steeds neem ik me voor dat dit de laatste keer was, dat ik alleen nog maar sex heb met Tom, met wie het wél liefdevol is. Die andere mannen betekenen niets, ik word niet gelukkig van die betekenisloze sex. Toch doe ik het keer op keer op keer. Ik haat mezelf erom en ik leef in angst. Ik ben bang dat het uitkomt en dat Tom dan bij me weggaat. Maar ik kan er niet mee stoppen. Ik ben sexverslaafd.”

## **NYMFOMAAN**

“Ik heb altijd een hoog libido gehad. Ik had in elk geval vaker zin om te sexen dan Tom. We zijn elkaars eerste liefde en in het begin was het spannend om van alles samen te ontdekken. Maar na een paar jaar leek Tom in de sluimerstand te gaan. We deden het alleen nog op mijn initiatief, waardoor we het minder vaak deden. Niet omdat ik geen zin had, integendeel, maar ergens schaamde ik me voor mijn constante behoefte aan sex. Tom kon er grapjes over maken. Soms noemde hij me nymfomaantje. Ik werd er kriegelig van, want ik wilde normaal zijn,

niet degene die altijd zin had. Maar ik kon het niet helpen, ik werd al geil als ik hem door de kamer zag lopen. Omdat hij minder vaak zin had, deden we het zo'n vier keer per week en de rest van de tijd hielp ik mezelf een handje. Maar het verlangen bleef. Na vier keer masturberen had ik nog steeds zin.

Negen jaar heb ik zo geleefd, en toen leerde ik via Twitter een man kennen. Mijn profielfoto is vrij sexy, dus misschien daagde ik een beetje uit. Hij maakte een opmerking en voor ik het wist, stuurden we privéberichtjes. Eerst flirterig, maar al gauw sexueel. Toen hij me uitnodigde in zijn appartement, ben ik er gewoon heen gegaan. Ik was niet eens zenuwachtig of verlegen, alleen maar geil. God, het was zalig. Pure, dierlijke sex hadden we. Hij liet me letterlijk alle hoeken van de kamer zien. Dit was wat ik jaren had gemist, besepte ik. Met Tom was het heel fijn, maar vooral lief en zacht. Af en toe ruwer en harder vond ik héél lekker, ontdekte ik.

Ik bleef die man zien en verwarde een tijd lust met verliefdheid. Hij was dan wel ruw in de slaapkamer, tussendoor stuurde hij lieve berichtjes. Na al die jaren met Tom was ik vergeten hoe fijn het is om vinders in je buik te voelen. Dit was wat ik wilde, dit was wat ik zo had gemist. Ik dacht eraan Tom voor hem te verlaten, al had hij ook een vrouw en kinderen.”

## **VRIJBLIJVENDE SEX**

“Toen hij voelde dat ik verliefd werd, verbrak hij het contact. Ik bleef achter met een gebroken hart én met Tom. Met hem kon ik er natuurlijk niet over praten, dus ik zocht troost in andere flirts op Twitter. Die vond ik. Als je ervoor openstaat, is het een ideaal kanaal om onenightstands te vinden, want relaties zijn zelden een bezwaar. Er volgden een

brandweerman, een IT'er, een agent, een ambtenaar. Als er één ding is dat ik heb geleerd, is dat je lust en vreemdgaan overál vindt. Afspreken ging me steeds makkelijker af. Als het geflirt me te lang duurde, vroeg ik gewoon of ze zin hadden in vrijblijvende sex. Geen enkele man zei nee. Ik voelde me fantastisch, een vrouw van de wereld. Als een vamp bespeelde ik die mannen. Ik was de koningin van de slaapkamer. Soms waren er vijf mannen tegelijk. Het gaf me een ongelooflijke kick. Dat ik Tom bedroog en hem enorm zou kwetsen als het ooit uitkwam, stopte ik weg. Als ik er al aan dacht, praatte ik het goed voor mezelf. ‘Ik doe hem er geen kwaad mee’, ‘Zolang hij het niet weet, is het oké’, ‘Uiteindelijk komt het deels ook

‘Na vier keer masturberen heb ik nog steeds zin’

door hem dat ik dit doe’. Elk excuus was oké. Al had ik dat vaak niet eens nodig, want ik zat op een enorme high: al die mannen die me wilden, me aanbaden, hun vrouw voor me wilden verlaten.”

## **ZO GOEDKOOP**

“Een jaar later kwam de ontzuivering. Ik begon me slecht te voelen bij mijn avontuurtjes. Ik kon niet eens meer tellen hoeveel mannen ik had gehad. Dit was geen bevestiging meer, of een verliefdheid die sterker was dan mezelf. Dit was platte sex. Ordinair, vulgair. Ik zat soms huilend in de auto terug naar huis omdat ik me zo goedkoop voelde. Als de sex tegenviel, bijvoorbeeld. Er zijn mannen geweest die na een paar seconden al klaarkwamen en



dan ook echt klaar waren. Of er was die keer dat ik het deed met een man die écht lelijk was. Hij had me een foto gestuurd, maar daarop was zijn gebit niet te zien. Hij had misschien nog drie tanden in zijn mond, ontzettend vies. En toch heb ik het met hem gedaan. Ik had hem zo opgegeild, ik durfde geen nee te zeggen. Zo waren er nog een paar tegenvallers. Het was helemaal niet werelds of cool, maar zielig en sneu.

En toch blijf ik doorgaan. Als ik eerlijk ben, snak ik vooral naar hun aandacht. Naar het in hun armen liggen nadat we sex hebben gehad. Begrijp me niet verkeerd, mijn libido is nog altijd hoog, maar het pure rampetampen zonder tederheid staat me steeds meer tegen. Ik neem me steeds voor om weer de Chantal van vroeger te worden. Gelukkig te zijn met Tom. Hij wil aan kinderen beginnen, maar ik hou de boot af. Ik ben bang dat ik niet zou weten wie de vader is. Ik gebruik bijna altijd een condoom, maar in een moment van grote lust is het me al eens overkomen dat ik het zonder deed. En een condoom kan ook scheuren. Diep vanbinnen vind ik dat ik het niet verdien om moeder te worden. Moeders zijn warme, zorgende vrouwen, geen sletten zoals ik. Ik vind het niet leuk om dat over mezelf te zeggen, maar ik ben het wel. Ik heb het zelfs al met een vriend van Tom gedaan. Ik voel me zo slecht over mezelf, maar het lukt me niet om te stoppen. Er is altijd weer een moment waarop ik overstag ga. Nadat Tom weer eens heeft gemompeld dat hij moe is als ik hem probeer op te winden, of na een zware dag op het werk. Als ik stress heb, zoek ik afleiding, zo simpel is het. Ik weet dat ik hulp nodig heb. Mijn verhaal vertellen is de eerste stap, nu moet ik er iets aan doen. Want ik mag dan veel sex hebben, ik word allang niet meer bevredigd.”

## Wanneer ben je verslaafd?

Voordat je aan het twijfelen slaat: veel sex hebben of masturberen maakt je echt niet meteen verslaafd. Een hoog libido geeft in de meeste gevallen geen problemen. Verslavingscoach Chris Knorren van [intomeyousee.nl](http://intomeyousee.nl) werkt sinds 2008 in de verslavingszorg en legt uit wanneer je kunt spreken van een sexverslaving: “Je bent verslaafd als je obsessief bezig bent met het krijgen van sex, liefde of aandacht, zowel in gedachten als gedrag. Je blijft ermee doorgaan, ondanks negatieve consequenties voor jezelf of een ander, en je leven wordt er oncontroleerbaar door beheerst. Een sexverslaving heeft invloed op alle facetten van je leven: relaties lopen stuk, je werk lijdt eronder, kinderen worden verwaarloosd. Het gaat bij een verslaving niet alleen om de sex. Het verslavende zit ‘m juist in het proces dat eraan voorafgaat en de stofjes die daarbij vrijkomen in je hoofd: het uitzoeken van een prostituee of de jacht naar een man in de kroeg.” Hoeveel sexverslaafden Nederland telt, is niet bekend. De verslaving is (nog) niet officieel erkend in de DSM, het handboek voor psychische stoornissen. Uitgaande van Amerikaans onderzoek dat suggereert dat in de VS ongeveer 5% van de beroepsbevolking een sexverslaving heeft, schat Knorren dat er in Nederland zo’n 300.000 verslaafden zijn. Vermoedelijk is ongeveer een derde hiervan vrouw.

## ALTIJD DIE HUNKERING

De uitingsvorm van een sexverslaving kan bij vrouwen anders en soms subtieler zijn dan bij mannen, legt Knorren uit. “Mannen zijn visueel georiënteerd, vrouwen zoeken meer naar emotionele verbindingen. Een sexverslaafde man ziet online een paar borsten en hij kan nog maar aan één ding denken. Alles moet daarvoor wijken. Er zijn mannen die elk uur moeten masturberen. Probeer dat maar eens te combineren met een baan.” Sexverslaafde vrouwen zijn volgens Knorren meer gericht op bevestiging. “Sex is niet het doel. Het draait om het ‘als hij me maar leuk vindt’-gevoel. Een sexverslaafde vrouw is constant de omgeving aan het scannen, op zoek naar bevestiging. Het flirten en de aandacht vóór de sex speelt bij vrouwen vaak een grotere rol dan de echte sex. Hoewel het ook steeds vaker voorkomt dat vrouwen zich verliezen in porno en masturberen.”

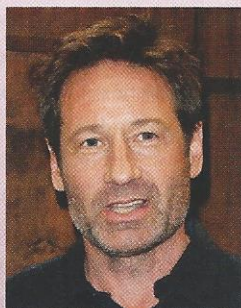
## KORTE KICK

Bij het ontwikkelen van een verslaving spelen een aantal factoren een rol: genen, opvoeding, leefomgeving en persoonlijkheid. Wat verslaafden met elkaar gemeen hebben, is een negatief zelfbeeld. Knorren: “Ze vluchten in bepaald gedrag om de leegte in zichzelf niet te hoeven voelen. Ze jagen op een ongezonde manier geluk na, puur om interne pijn te vermijden. De kick – van gokken, drank of sex – duurt maar even en dan willen ze meer. Het is nooit genoeg.”

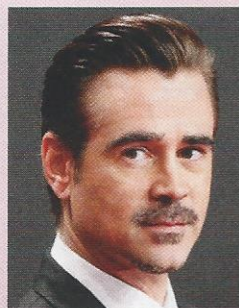


## Niet te stoppen

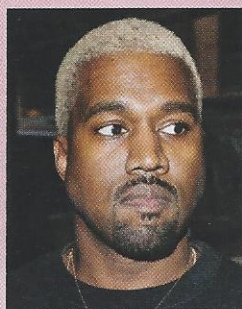
In celebland lijkt een sexverslaving geen taboe meer. De een na de ander komt uit de kast als *addict*. Maar bij al die openheid rijst wel de vraag: is het een verslaving of een excuus voor buitenechtelijke uitstapjes? Of het nou een pr-sausje is of een serieus probleem: hier volgt een batterij sexverslaafden.



**David Duchovny** De ster van 'Californication', waarin hij de rol van de in het rond sexende Hank Moody vertolkte, gaf in 2011 publiekelijk toe dat hij zich vrijwillig had laten behandelen voor een sexverslaving.



**Colin Farrell** Deze Ierse acteur heeft een voorliefde voor drugs, alcohol en vrouwen. Hij heeft ook weleens zichzelf gespeeld: in een sextape met Playboy-model Nicole Narain. Ook hij liet zichzelf opnemen in een rehab om zijn sexverslaving te tackelen.



**Kanye West** Hij heeft zichzelf gediagnosticeerd als sexverslaafde. Aan Details Magazine vertelde hij over zijn sexverslaving op een heel jonge leeftijd. Zijn vrouw werd beroemd door een uitgelekte sexfilm, dus dat lijkt op het eerste gezicht een mooie match. Maar West ziet zichzelf ook als de nieuwe Shakespeare, dus het is de vraag of zijn zelfreflectieve beslommeringen ergens op slaan.



**Lindsay Lohan** checkte met enige regelmaat in bij rehab, maar voor sexverslaving is ze – voor zover we weten – nooit behandeld. Toch vertelde de actrice ooit dat ze moeite heeft om trouw te blijven aan één liefje. "Ik heb een eenzaam beroep en ik haat het om alleen te slapen. Ik bedoel: ik hou van sex en ik vind het fijn om met meerdere mensen samen te kunnen zijn."