

'IK BEN  
SEKS  
VERSLAAFD'

**Julia (49)** is al jaren gelukkig getrouwd, maar er is wel iets wat ze voor hem verzwijgt: ze is seksverslaafd. De afgelopen twee jaar deed ze het met tien andere mannen. Nu zit ze in therapie om haar van haar seksdrang te verlossen.

Interview **Renée Brouwer**

“Soms denk ik: wat is er allemaal gebeurd? Hoe heeft het zo uit de hand kunnen lopen, dat ik nu elke week als seksverslaafde bij een therapeut op de bank moet zitten. Als je me dat een paar jaar geleden had voorspeld, had ik je niet geloofd. Ik was al 27 jaar gelukkig getrouwd, had een mooi gezin. En toch... ergens kriebelde het. Misschien kwam het door de overgang of omdat ik altijd al van aandacht hield, maar mijn libido werd twee jaar geleden plots zo hoog, ik wist niet wat me overkwam!

Het begon toen ik iets las over een ex-voetballer die feesten organiseerde met een erotisch tintje. Wat mij vooral aansprak, was dat hij de vrouw vooropzette. Die was volgens hem niet alleen echtgenote of moeder, maar ook een sensueel en seksueel wezen met belangrijke behoeftes. Zij was het middelpunt op zo'n feest. Dat trok me enorm aan. Ik had al vaker aan mijn man voorgesteld om eens samen naar een erotisch feest te gaan, maar daar had hij geen behoefte aan. Hij hield niet van feesten en al helemaal niet van erotische. Dus liet ik het maar zitten. Maar dat artikel veranderde iets. Ik voelde zo'n drang om contact met die ex-voetballer te zoeken... Ik stuurde hem een mailtje en we raakten aan de praat.

Al snel raadde hij mij een app aan: Antiland. Hiermee kun je in internationale seks-chatgroepen met allerlei mensen in contact komen. Ik was nieuwsgierig en dacht: even kijken kan geen kwaad. Heel onschuldig. Ik had niet de intentie om direct helemaal los te gaan. Maar er ging een wereld voor mij open. Een heleboel jongere mannen van rond de 30 zaten achter me aan. Waren geïnteresseerd. In mij! Een middelbare vrouw en niet bepaald de slankste, maar dat vonden ze blinkbaar juist aantrekkelijk. Ze stuurden mij sexy foto's van hun ontblote bovenlichamen en schreven mijn naam met lippenstift op hun borst. Geweldig! Ik vond het zo spannend allemaal. Ik was het niet gewend om zoveel aandacht te krijgen. Voordat ik het wist, had ik met één van die mannen een privé-chat en stuurde hij mij naaktfoto's van zichzelf. Ik stuurde een foto van mezelf terug. We gingen over op de videochat en binnen 48 uur sprak ik met hem af – om seks te hebben. Wat mijn man daarvan zou vinden... Weet je dat dat niet eens in me opkwam?

### Geen schuldgevoel

Mijn date kwam toevallig uit Nederland en was 30 jaar. Hij woonde een uur bij mij vandaan en ik zou naar zijn huis gaan. Het was onder werktijd, dus ik moest een smoes bedenken om weg te kunnen. In de auto was ik al erg opgewonden. Ik had speciaal nieuwe lingerie aangedaan, iets voor hem gekocht, het voelde al als voorspel. De date zelf was heerlijk. We wisten allebei waar we voor kwamen en toen we elkaar zagen, was het direct vuurwerk. Het ging puur om de seks, zonder verplichtingen. Het rare was: ik voelde helemaal geen schuldgevoel. Ik voelde me juist vrij. Dacht geen seconde aan mijn

man. Het was een kant van mezelf die ik totaal niet kende. Na het vrijen gaf mijn date aan dat het wat hem betrof bij één keer zou blijven. Opeens bevond ik me in een rare tweestrijd. Want ook al was ik absoluut niet verliefd en wist ik waar ik aan begon, het voelde toch als een behoorlijke afwijzing. Het ging me niet om hem, maar om het feit dat hij een man was die mij niet wilde. Ik was gefrustreerd en verdrietig. Het was denk ik een soort machtsgevoel waar ik geen controle over had. Mijn prooi wilde niet blijven en dus besloot ik nieuwe veroveringen te zoeken.

Ik kwam op de Nederlandse versie van de app Kik terecht. Dat werkte hetzelfde als Antiland, maar bij Kik kon je veel makkelijker seksdates regelen. Ik meldde me anoniem aan en werd direct lid van chatgroepen als 'Gezellig en ondeugend', 'Cougar' en 'Buitenseks'. Dat waren de thema's waar ik het meest interesse in had. En in deze groepen zaten ook veel jongere mannen, dus dat was mooi meegenomen. Het voelde als een soort snoepwinkel. Ik scrolde door alle profielfoto's van die jongere mannen en zocht uit met wie ik privécontact wilde. Ik werd al snel de aanvoerder van de verschillende groepen. Zo bedacht ik regelmatig sub-onderwerpen waar we als groep over gingen chatten. Soms was het heel plat en zei ik alleen: 'Ik ben heel erg geil, dus deel al je lekkere foto's met de groep.' Maar vaak bedacht ik ook meer stijlvollere thema's zoals 'erotische zwartwit foto's', 'sexy Sweden' of 'creatief met chocola'. Gelukkig deed de helft van de groep altijd mee en dat vond ik echt kicken. Zelfs de vrouwen die duidelijk in de minderheid waren, gaven gehoor aan mijn oproep. Het wond iedereen op.

### Hek van de dam

Drie weken na mijn eerste seksdate sprak ik via Kik met een tweede man af. Hij was nog net geen 40 en supersexy. We begonnen te cammen en anderhalf uur later ontmoetten we elkaar in een hotel, midden in het land. Ook deze date was zeer bevredigend. Achteraf gezien was het hek toen van de dam. Voordat ik het wist, had ik het in twee jaar tijd met meer dan tien mannen gedaan, van wie ik er zes regelmatig zag. Het ging zelfs zover dat ik een keer bijna helemaal naar Frankrijk was gereden om daar een Fransman te ontmoeten die ik via Kik had leren kennen. Ook onderhield ik dagelijks het contact met alle mensen uit de groep. Met sommigen had ik seksueel geen klik, maar was het meer vriendschap. We vertrouwden elkaar en vertelden elkaar over onze thuissituaties. Ook bespraken we de minder leuke ervaringen van onze seksdates. Ik maakte bijvoorbeeld een keer mee dat iemand niet kwam opdagen. Hij durfde het op het laatste moment niet door te zetten omdat hij zich schuldig voelde tegenover zijn gezin. Nee, dat begreep ik toen niet. Ik vond het zwak en erg vervelend; ik zat ondertussen al helemaal klaar met mijn mooie lingerie en ik had ook nog vrij genomen van mijn werk.

En zo bespraken we wel meer nare ervaringen. Dat iemand zich tijdens het chatten heel anders had voorgedaan bijvoorbeeld.

## ‘Hij heeft geen idee dat ik het met andere mannen heb gedaan’

## ‘Het rare was: ik had geen last van schuldgevoel’

Een oudere man die dan een foto van een jonge god van internet had geplukt. Of iemand die tijdens de seksdate gewelddadig bleek te zijn. Gelukkig bleef dat mij bespaard, maar nu denk ik wel eens: was het mij maar overkomen, dan was ik misschien gestopt en was ik nu niet seksverslaafd geweest...

### Seksdates als dopamine

Pas vijf maanden geleden besepte ik dat ik niet goed bezig was. Al die tijd had ik mijn gevoel kunnen uitschakelen. Ik ging wel vreemd, maar het voelde niet zo. Ik wist precies wat ik moest doen om niet betrapt te worden en gebruikte altijd een andere naam, leeftijd en woonplaats. En verder zag ik het gewoon als een behoefte die vervuld moest worden. Natuurlijk had ik ook seks met mijn man, maar dat stond voor mij helemaal los van wat ik met mijn minnaars deed. Met mijn man bedreef ik de liefde, met mijn minnaars had ik seks. Lange, stomende seks die thuis niet altijd mogelijk was. Ik had continu het gevoel dat ik moest scoren. Eén keer sprak ik zelfs met iemand af met wie ik totaal geen klik had. Het was op een dag dat mijn vaste minnaars – dat waren er zes – niet konden en ik helemaal gek werd van opwinding. Ik wilde zo graag seks dat ik met de eerste, de beste afspraak die ik in de app tegenkwam. Toen ik hem in het echt zag, voelde het direct niet goed, maar ik besloot toch met hem naar bed te gaan. Later ging ik met een enorm rotgevoel naar huis. In de auto dacht ik echt: waar ben ik mee bezig?!

Thuis leek ik de normale Julia, maar ondertussen leidde ik een dubbelleven. Ik sloot me af van mijn gevoel, van mijn gezin. Mijn bezigheden hadden niet alleen invloed op mijn thuissituatie, maar ook op mijn werk. Ik merkte dat mijn prestaties minder werden, doordat ik constant op mijn telefoon aan het chatten was. Het was een verslaving geworden, kon niet meer zonder. De seksdates voelden als dopamine. Het moest elke keer langer en extremer, maar de bevrediging voelde steeds korter en minder intens. Dat was voor mij de druppel. Ik besepte dat het tijd was voor professionele hulp.

### Cold turkey afkicken

Online kwam ik bij een instituut terecht dat gespecialiseerd is in seksverslavingen. Met mijn therapeut ben ik een lang traject van minimaal een jaar in gegaan waarbij we hopelijk tot de kern kunnen komen. Elke verslaving maskeert een gevoel. Al die stiekeme seksdates leken leuk en spannend, maar er zit eigenlijk een laag onder. Want waarom begon ik überhaupt contact te zoeken met andere mannen? Wat ik echt wilde, kreeg ik niet. Dat zie ik nu ook wel in. Het enige wat ik echt

graag wilde, was liefdevolle aandacht. En precies dat miste ik een beetje in de relatie met mijn man. En nog steeds. Begrijp me niet verkeerd: hij is een liefdevolle man, maar onze behoeftes verschillen nogal. Ik denk dat hij zich niet goed realiseert dat ik meer aandacht nodig heb, niet alleen op seksueel gebied maar ook mentaal. Nemen we 's avonds aan tafel de dag door, dan luistert hij wel maar vraagt niet door, waardoor het gesprek meestal oppervlakkig blijft. Als ik helemaal in harmonie was geweest in mijn relatie, was dit allemaal nooit gebeurd. Mijn man en ik kennen elkaar al 29 jaar. Ik wil hem echt niet kwijt en het is ook nooit mijn bedoeling geweest om hem pijn te doen.

Toch zal ik hem een keer alles moeten vertellen. In feite heb ik dat al een beetje gedaan toen ik van mijn therapeut cold turkey moest afkicken. Ik mocht drie maanden geen seks hebben. Ik verbrak al het contact met mijn minnaars en verwijderde alle seksdate-apps van mijn telefoon. Maar ik mocht dus ook geen seks met mijn man hebben. Tja, leg dat maar eens uit aan je echtgenoot als je het normaal vijf keer per week doet...

In overleg met mijn therapeut besloot ik hem alleen te vertellen van de seksapps. Ik zei dat ik al een tijdje naaktfoto's met andere mannen deelde en dat ik daardoor uiteindelijk seksverslaafd ben geworden. Ja, dat was moeilijk om op te biechten. Hij schrok heel erg en was enorm gekwetst. Nou, toen kwam het schuldgevoel bij mij wel.

### Vliegensvlug

Ik vond het vreselijk om hem zo te zien. Dat ik eigenlijk al twee jaar vreemding met al die mannen, durfde ik hem niet meer te vertellen. Hij moest eens weten dat hij mij zelfs een paar keer bijna had betrapt. Dat we met mijn auto ergens naartoe gingen en ik nog net een stukje van een condoomwikkeltje uit het raam kon gooien. Of toen hij onverwachts vroeg thuiskwam en ik in bed met iemand lag te seksammen. Vliegensvlug zette ik mijn telefoon op stand-by waardoor hij niet zag dat ik contact met iemand had, maar hij had me wel horen masturberen. Nu keek hij daar nog niet eens zo van op, hij was wel wat gewend van mij. Maar wat als hij er achter komt wat de echte reden voor onze daaropvolgende vrijpartij was?

Ik wil er niet over nadenken. Het heeft toch geen zin. Het belangrijkste is nu dat ik mijn seksverslaving de baas word. Gelukkig steunt mijn man mij inmiddels wel. Af en toe gaat hij mee naar therapie en als ik het moeilijk heb, kan ik dat tegen hem zeggen en laat hij me even met rust. Ik hoop dat ik ooit de moed vind om hem alles te vertellen. De kans is groot dat hij dan niks meer met mij te maken wil hebben, maar toch zal ik een keer echt eerlijk moeten zijn. Ik ga regelmatig naar bijeenkomsten van Sex and Love Addict Anonymous en zij werken volgens een 12 stappen-aanpak. Eén van de stappen is dat je aan al je geliefden vertelt wat er met je aan de hand is en wat er is gebeurd. Zover ben ik dus nog lang niet, maar het is wel fijn om met lotgenoten in contact te komen. Eindelijk mensen die precies begrijpen waar ik mee worstel. Ik had geen idee dat zoveel mensen hetzelfde probleem hebben en ik raad iedereen met een seksverslaving aan om echt hulp te gaan zoeken. Pas dan kun je er iets aan veranderen. Ondanks alles heb ik geen spijt van wat ik heb gedaan. Dat klinkt vast raar, maar zo voel ik het wel. Ik weet dat het niet goed was, maar ik heb toch heel erg genoten. Als ik heel eerlijk ben, zou ik het liefst een open relatie met mijn man willen, maar ik denk niet dat hij dat ziet zitten. En mijn liefde voor hem is te groot om hem dan maar te laten gaan... ■