

In de *GezinsGids* van 7 februari stond een uitvoerig artikel over een ingrijpend onderwerp: seksverslaving. Dit artikel riep nogal wat reacties van lezers op. Waardering, maar ook kritische vragen. In een vervolgartikel wordt daarom nog wat nader ingegaan op verschillende aspecten van deze problematiek.



TERUGBLIK OP EEN
ONTHULLEND ARTIKEL

Leren rein te leven

Verschillende lezers vragen zich af of het nu wel nodig is om over zo'n pikant onderwerp te schrijven in een christelijk familieblad.

Seksverslaving vindt plaats in het geheim. Is het niet beter dat zo te laten? Kan zo'n artikel mensen prikkelen om zelf ook op zoek te gaan naar erotische plaatjes op internet? Op zichzelf begrijpelijke vragen. Toch lijken de lezers die zo reageren de omvang van het probleem te onderschatten. Ook in christelijke kerken zijn er tallozen die geketend zijn door seksverslaving.

CIJFERS

Enkele cijfers kunnen de problematiek verhelderen. In maart jl. verscheen een uitvoerig onderzoek naar seksueel gedrag van christelijke studenten. Enkele gegevens uit dit onderzoek: bijna vier op de tien (ongehuwde!) christelijke studenten geeft aan seksuele gemeenschap te hebben gehad. Slechts tien procent van de jongens is 'blanco' als het gaat om pornografie. Van de jongens kijkt 55 procent naar pornografie, 35 procent heeft dat gedaan, maar heeft ermee kunnen stoppen. Al zijn de getallen onder vrouwelijke studenten lager, ook van hen kijkt een deel naar pornografie. Nu is het kijken naar porno niet hetzelfde als verslaafd zijn. Een aanzienlijk deel van de christelijke studenten geeft echter zélf aan te lijden onder hun eigen seksuele gedrag. Ze willen het niet, maar het lukt niet ermee te stoppen. Dergelijke cijfers tonen helder aan dat veel christelijke jongeren seksueel actief zijn. Tal van hen zitten daardoor geketend aan de zonde van pornografie of andere on-Bijbelse, seksuele activiteiten. Cijfers over christelijke volwassenen zijn niet bekend. Maar de ervaring leert dat er ook veel volwassenen zijn (vooral mannen) voor wie met name internetporno een reële bedreiging vormt. Anderen bezoeken prostituees, zijn verslaafd aan het bellen naar sekslijnen of bedrijven andere zonden op dit terrein.

INTERNET

De vraag is wat er nu zo anders is dan 'vroeger'. Toen waren er toch ook seksuele

verleidingen? De mensen van toen waren toch niet anders dan nu? Het is inderdaad zo dat seksuele onreinheid van alle tijden is. In de tijd van Bileam lezen we al over de seksuele uitpattingen van de Israëlieten. Paulus waarschuwt er in zijn brieven stevast voor. Er is echter wel een belangrijk verschil. Tweeduizend jaar geleden moesten de mannen in Korinthe naar een guur steegje in een achterbuurt om daar een prostituee te bezoeken. Twintig jaar geleden waren pornobladjes volop te koop bij de kiosk op het station. Tegenwoordig hoeft je er de deur niet meer voor uit. Met een paar muisklikken heb je een complete collectie pornografisch materiaal op je computerscherm of op het scherm van je smartphone. Met internet heeft de verbreiding van erotiek een geweldige vlucht genomen. De praktijk bewijst dat ook het overgrote deel van de christelijke jongeren zwicht voor deze verleiding. Seksuele onreinheid vormt een reëel gevaar voor de christelijke gemeente. Daarom is het goed om dit gevaar onder ogen te zien, erover te publiceren en vooral om er als christenen onderling over te spreken. Om elkaar en met name jongeren toe te rusten in het omgaan met de gave van de seksualiteit. Daarmee worden geen slapende honden wakker gemaakt; deze honden worden vanzelf wakker.

DEFINITIE

Andere lezers stelden de vraag om het begrip 'seksverslaving' nader te definiëren. Dat is terecht. De term seksverslaving is aan slijtage onderhevig. Het is niet terecht dat ieder die wel eens een seksuele misstap beging daarmee ook als verslaafd wordt betiteld. Er is een verschil tussen seksuele onreinheid en seksverslaving. Seksuele onreinheid kent iedereen. Mannen zijn doorgaans gevoeliger voor seksuele prikkels dan vrouwen. Voor alle mannen geldt: wie een vrouw aanziet om haar te begeren, die heeft alrede overspel in zijn hart met haar gedaan. Dan is er niemand die zonder zonde is en de eerste steen werpt. Daarmee mogen we nooit laconiek doen over seksuele onreinheid. Elke verkeerde begeerte en elke onreine daad is een zonde tegenover

de Heere. Een zonde die vaak ook sporen nalaat. Het mag wel het hartelijke verlangen zijn van elke man om rein te leven voor Gods aangezicht, ook op seksueel gebied.

SLAAF

Bij seksverslaving gaat het verder. Het gaat niet om het vallen in seksuele onreinheid, maar om het leven daarin. Een definitie van seksverslaving is: gevangen zitten in een repeterend seksueel patroon, waarbij er een onvermogen is om te stoppen, ondanks de negatieve gevolgen voor de persoon en zijn omgeving. Om het concreet te maken: iemand kijkt regelmatig naar porno of bezoekt regelmatig prostituees, maar wil het niet. Hij lijdt eronder, zijn huwelijk lijdt eronder en gaat eraan kapot. Maar het lukt niet meer ermee te stoppen. De kracht van de verleiding is te sterk. Er is een cirkel ontstaan van strijden tegen de verslaving – vallen – walgen van jezelf – opnieuw strijden – en opnieuw vallen. En zo kan iemand slaaf worden van zijn eigen seksuele onreinheid. Dan spreken we van seksverslaving. Seksverslaving is goed te behandelen. Er zijn gelukkig al heel wat mannen die de moedige stap hebben genomen om hulp te zoeken bij deze problematiek. Het overgrote deel daarvan heeft baat bij de therapie en kan daadwerkelijk stoppen met de verslaving. Het is ontroerend om te zien hoe mannen zich werkelijk bevrijd kunnen voelen van de eenzame last van hun seksverslaving.

GEMEENTE

Seksualiteit is een gave van God. Dat moeten we te midden van alle gebrokenheid op dit gebied nooit vergeten. Tegelijk gebruikt de vorst der duisternis juist deze invalspoort voor zijn boze pijlen. Velen zwichten voor de realiteit van seksuele zonden en de verslaving daaraan. Tegen de orkaan van porno, erotiek en on-Bijbelse seksualiteit, moet weerstand worden geboden. Wat is het belangrijk dat deze – vaak in eenzaamheid beleefde – problematiek bespreekbaar is binnen de christelijke gemeente. Juist in de strijd tegen deze verslaving heeft Gods Woord zo veel heilzaams te zeggen en heeft de christelijke gemeenschap zo'n genezende kracht.

WAT KUN JE DOEN?

7 ADVIEZEN

Enkele lezers vroegen om meer concrete handvatten. Wat kun je doen om seksverslaving te voorkomen of ervan los te komen? Op welke manier kunnen ouders hun kinderen behoeden om verstrikt te raken in pornografie en andere seksuele zonden? Daarom – zonder compleet te zijn – hierbij enkele handreikingen.

1 De problematiek van seksverslaving onderstreept de noodzaak van seksuele vorming

Het is onmisbaar om met kinderen en jongeren te spreken over seksualiteit. Jongeren worden overspoeld met informatie hierover. Het is belangrijk om daar een gezond en Bijbels geluid tegenover te stellen. Daarbij ligt allereerst een taak voor de ouders, maar ook school en kerk kunnen hierin bijdragen. Kinderen en jongeren mogen horen dat seksualiteit een gave van God is, die door de Heere wonderlijk is gemaakt. De Bijbel spreekt er open over. Tegelijk vraagt deze gave ook om bescherming. Waarschuw daarbij niet alleen, maar laat jongeren ook horen hoe goed het is om rein te leven op seksueel gebied.

2 Zorg voor een gezonde bescherming tegen seksuele prikkels

Zelfs het allerbeste internetfilter is te omzeilen. Maar een stevig filter zorgt wel dat de drempel om – bijvoorbeeld – op internet te zoeken naar pornografie, hoger wordt. Er zijn ook goede internetprogramma's waarbij ouders toezicht kunnen houden op het internetgebruik van hun kind(eren).

Strijden tegen seksuele onreinheid vraagt om radicaliteit

Jozef ging niet in discussie met de vrouw van Potifar, maar hij weigerde resoluut om in te gaan op haar avances. Hij rende zelfs van haar weg. Mannen die kwetsbaar zijn voor seksuele zonden, doen er goed aan, om voor zover binnen hun vermogen ligt, de verleidingen uit hun leven weg te doen. Dat is een Bijbels advies. De Heere Jezus waarschuwde: 'Indien uw hand u ergert, houdt ze af; (...) Indien uw voet u ergert, houdt hem af; (...) Indien uw oog u ergert, werpt het uit' (Markus 9: 43, 45 en 47). Het is goed om deze raadgeving concreet te maken. Zo

zijn er (jonge)mannen die voor zichzelf erkennen dat internet een blijvende verleiding voor hen is en daarom thuis geen gebruik maken van internet. Dat lijkt haast Middeleeuws, maar het getuigt van Bijbelse wijsheid.

Zoek een medestrijder

Seksuele zonden worden vaak in het geheim bedreven. Velen worstelen hiermee zonder dat iemand weet van hun strijd. Het zoeken van een medestrijder is een krachtig middel in de strijd tegen seksuele onreinheid. Ook dat is een Bijbels advies: 'Twee zijn beter dan één. (...) Want indien zij vallen, de één richt de ander op. Maar wee de ene die gevallen is, want er is geen tweede om hem op te helpen' (Prediker 4:9, 10). In de hulpverlening bij seksverslaving wordt vaak geadviseerd om een vertrouwenspersoon te zoeken met wie geregeld contact is. Ook zijn er computerprogramma's waarmee het mogelijk is om aan een vertrouwenspersoon met vaste regelmaat een overzicht te verstrekken van de bezochte internetpagina's. Een voorbeeld van zo'n programma is Covenant Eyes.

Werk aan een gezond zelfbeeld.

Veel seksverslaafden hebben te maken met zelfbeeldproblemen. Ze zijn negatief over zichzelf of voelen zich gespannen en onzeker. Seksualiteit is voor hen een manier geworden om zich goed te voelen. Het wordt een uitvlucht. In het strijden tegen seksverslaving is het belangrijk om te werken aan een gezond zelfbeeld. Zo is het van belang om te zoeken naar activiteiten die voldoening geven, naar zinvolle sociale contacten. Door te werken aan deze 'onderliggende problemen' vermindert de noodzaak om te vluchten in seksuele onreinheid.

Werk aan een goed huwelijk

Als de apostel Paulus in 1 Korinthe 7 schrijft over het huwelijk zegt hij: 'Onttrekt u elkander niet, tenzij dan met beider toestemming voor een tijd (...) opdat u de satan niet verzoeke, omdat gij u niet kunt onthouden'. Als in een huwelijk het vuur van de liefde, en ook het vuur van de seksuele omgang, is uitgedoofd, maakt dat vooral mannen kwetsbaar voor de verleiding van seksuele zonden. Het is geen overbodige luxe om te werken aan een huwelijk vol liefde, waarin ook de seksuele omgang een eerlijke plaats heeft.

Belijd zonden. Ook seksuele zonden

'Wie zijn overtreding bedekt, zal niet voorspoedig zijn, maar wie ze bekent en laat, zal barmhartigheid verkrijgen' (Spreuken 28:13). Velen die verstrikt zitten in seksuele zonden strijden daartegen in eigen kracht. Dat is een doodlopende weg. Wat is het heilzaam om seksuele zonden te belijden; naar de Heere en ook naar elkaar en om in Zijn kracht te strijden tegen seksuele onreinheid. Een leven in afhankelijkheid van de Heere, dat aan Hem is toegewijd, is het beste medicijn tegen seksuele zonden.

BOEKEN

Let op: Liefde!, S.H. Brons-van der Wekken
Het gevecht van iedere jonge man, S. Arterburn & F. Stoeker
Het gevecht van iedere jonge vrouw, S. Ethridge
Als mannen de verleiding weerstaan, B. Perkins
Strijdlust, H. Ijkema
Wat jongens moeten weten over hoe meisjes denken, J. Feldhahn & E. Rice
Wat meiden moeten weten over hoe jongens denken, S. Feldhahn & L.A. Rice
Seksverslaving, begrijpen en veranderen, G.J. van Zessen
Verstrikt, J.S. McIlhaney,
 F. McKissic Bush
Liefde, E.J. Verbruggen