

*Dit is een inrijcxemplaar. Tussenliggende pagina's ontbreken in dit voorbeeld. De weergegeven pagina's zijn hier gepubliceerd met toestemming van de auteur.*

# Control-P

Stap voor stap naar een  
leven zonder porno

Copyright © 2025 Erik Meidoorn

ISBN: 9789083473505

Eerste editie

Disclaimer: Control-P is een zelfhulpboek dat is bedoeld om mensen die worstelen met overmatig pornogebruik te helpen stoppen met porno. De auteur heeft geen oordeel over porno of pornogebruik in het algemeen, maar biedt bruikbare en duurzame oplossingen voor die gevallen waar pornogebruik een probleem is gaan vormen in iemands leven. Dit boek is een leidraad voor het effectief stoppen met pornogebruik in allerlei situaties en beschouwt vele aspecten en achtergronden van deze problematiek. Het boek is echter geen vervanging voor professionele therapie. In het geval van psychische aandoeningen, zoals bijvoorbeeld angst- en paniekstoornissen, depressie, of persoonlijkheidsstoornissen adviseert de auteur om professionele hulp te zoeken via de huisarts of een instelling voor geestelijke gezondheidszorg. Mocht je pornogebruik samengaan met illegale activiteiten, denk aan misbruik, geweld of het bezitten, maken of verspreiden van illegaal pornografisch materiaal, schakel dan ook professionele hulp in. De auteur of uitgever kan niet aansprakelijk worden gesteld voor de informatie, of het toepassen van de informatie, in dit zelfhulpboek.

---

*Leef, of word geleefd*

# Inhoud

<b>Voorwoord .....</b>	<b>1</b>
<b>Inleiding .....</b>	<b>3</b>
Hoe gebruik ik dit boek? .....	4
Opluchting en ongemak .....	4
Waarom alleen een papieren versie? .....	5
Opbouw van dit boek.....	5
<b>SECTIE A: THEORIE EN OEFENINGEN .....</b>	<b>7</b>
<b>A1: De gevolgen van porno op jouw leven .....</b>	<b>8</b>
Een goed begrip van (overmatig) pornogebruik.....	8
Monitoren van je pornogebruik: het begin .....	9
De mate van controle over je gebruik.....	12
De weerslag van porno op jouw leven .....	14
Waarom stoppen met porno? .....	19
Wat zijn de voordelen van je pornogebruik?.....	21
Wat zijn de nadelen van een leven zonder porno.....	23
Wat zijn je bezwaren tegen pornogebruik?.....	25
Wat zijn de nadelen van je pornogebruik?.....	27
Wat zijn de voordelen van een leven zonder porno? .....	31
Porno in relatie tot andere genotmiddelen .....	38
<b>A2: Waarom kijk je porno? .....</b>	<b>45</b>
Pornogebruik heeft een functie .....	45
Oorzaken van je pornogebruik.....	47
Categorie 1: Behoeftte aan dissociatie.....	48
Categorie 2: Omgang met ingrijpende gebeurtenissen .....	51
Categorie 3: Gewenning aan porno .....	54
Categorie 4: Fysiologische drang om porno te kijken .....	55
Categorie 5: Praktisch voordeel van pornogebruik .....	57
Categorie 6: Moeite hebben met seks met een partner.....	58
Categorie 7: Hoog libido.....	59
Jouw combinatie van primaire oorzaken om porno te kijken .....	60
Aanleidingen om porno te kijken .....	63
Prikkelers die je aanzetten tot pornogebruik .....	67
Jouw unieke combinatie van oorzaken, aanleidingen en prikkels.....	72
Aanleidingen en prikkels: escalatie tot pornogebruik.....	75
Aanleidingen en prikkels: directe verzachting of lange termijn tevredenheid .....	80

<b>A3: Het verloop van je herstel .....</b>	<b>87</b>
Wat gebeurt er met je als je stopt?.....	87
1. Overgevoeligheid voor seksuele prikkels .....	88
2. Ongevoeligheid voor plezier in alledaagse dingen.....	89
3. Verlies aan motivatie en wilskracht .....	91
4. Verhoogde spanningsgevoeligheid .....	91
De rol van de 4 hoofdprocessen in jouw situatie .....	92
Herstel is niet lineair .....	96
1. De veranderingen in je hersenen volgen complexe fysiologische processen ...	96
2. Seksuele behoefte is veranderlijk en gaat in cycli .....	98
3. De oorzakelijke noodzaak om porno te kijken is veranderlijk .....	98
Houvast gedurende grote veranderingen.....	99
De 3 fases van herstel .....	101
Fase 1: korte termijn; de acute fase; 3 tot 4 weken .....	101
Fase 2: middellange termijn; de vervolgfase; 1 tot 6 maanden .....	103
Fase 3: lange termijn; de voortdurende fase; doorlopend .....	104
Porno in relatie tot masturbatie en seks.....	108
 <b>A4: Voorbereiden om te stoppen .....</b>	 <b>116</b>
Een goed begin is het halve werk.....	117
Drie essentiële benaderingen .....	118
1. Beschouw je pornogebruik niet als een verslaving.....	118
2. Zie je gebruik als iets wat je doet, niet als wie je bent.....	121
3. Je worsteling met porno heeft een betekenis.....	123
Werken aan de oorzaken van je pornogebruik .....	129
Categorie 1: Behoefte aan dissociatie .....	130
Categorie 2: Omgang met ingrijpende gebeurtenissen .....	142
Categorie 3: Gewenning aan porno .....	146
Categorie 4: Fysiologische drang om porno te kijken .....	147
Categorie 5: Praktisch voordeel van pornogebruik .....	149
Categorie 6: Moeite hebben met seks met een partner.....	149
Categorie 7: Hoog libido.....	150
Een overzicht van de aanpak van jouw oorzaken.....	152
Anticiperen op je aanleidingen .....	154
Het vermijden van een mogelijke aanleiding.....	155
Voorbereiden op situaties die een aanleiding vormen om porno te kijken .....	157
Omgaan met een onvoorziene aanleiding.....	164
Ontkoppelen van je prikkels.....	171
Gecontroleerd blootstellen aan prikkels .....	172
Ruimte creëren tussen prikkel en reactie .....	176
Ontkoppelen en her-koppelen van je prikkels .....	181

---

Plannen en aanleren van nieuwe gewoontes.....	183
Checklist voorbereiding om te stoppen! .....	189
<b>A5: Stoppen met porno .....</b>	<b>197</b>
En dan is het (bijna) tijd om te stoppen .....	198
Langzaam afbouwen of in één keer stoppen .....	198
Het ontdekken en nastreven van je doelen .....	199
Grenzen stellen .....	201
Niet teveel tegelijk .....	202
Jezelf vergeven .....	203
Straf jezelf niet, beloon jezelf niet .....	206
Afscheid nemen van een oude vriend.....	208
Omzetting van seksuele energie (transmutatie) .....	210
Toewijding en momentum .....	211
Een sterke aandrang om porno te kijken: wat nu? .....	213
Een terugval: wat nu? .....	216
Het ABC bij een terugval naar porno.....	217
<b>SECTIE B: ZELFMONITORING- &amp; ANTICIPATIETOOL.....</b>	<b>221</b>
<b>Beginnen met zelfmonitoring.....</b>	<b>222</b>
Week 1 .....	223
Week 2 .....	224
Week 3 .....	225
Week 4 .....	226
<b>Evaluatie 1 (week 1 - 4).....</b>	<b>228</b>
Week 5 .....	230
Week 6 .....	233
Week 7 .....	235
Week 8 .....	237
<b>Evaluatie 2 (week 5 - 8).....</b>	<b>239</b>
Week 9 .....	241
Week 10 .....	243
Week 11 .....	245
Week 12 .....	247
<b>Evaluatie 3 (week 9 - 12).....</b>	<b>249</b>
<b>Een terugblik op de laatste 12 weken .....</b>	<b>252</b>
Week 13 .....	256

---

Week 14 .....	259
Week 15 .....	262
Week 16 .....	265
<b>Evaluatie 4 (week 13 - 16) .....</b>	<b>268</b>
Week 17 .....	270
Week 18 .....	273
Week 19 .....	276
Week 20 .....	279
<b>Evaluatie 5 (week 17 - 20) .....</b>	<b>282</b>
Week 21 .....	284
Week 22 .....	287
Week 23 .....	290
Week 24 .....	293
<b>Evaluatie 6 (week 21 - 24) .....</b>	<b>296</b>
Week 25 .....	298
Week 26 .....	301
Week 27 .....	304
Week 28 .....	307
<b>Evaluatie 7 (week 25 - 28) .....</b>	<b>310</b>
<b>Een terugblik op het laatste half jaar .....</b>	<b>312</b>
<b>En nu verder .....</b>	<b>316</b>
<b>Bijlages .....</b>	<b>317</b>
Gebruik zelfmonitoring- & anticipatietool .....	317
Week 7 (voorbeeld) .....	318
Zelfmonitoring .....	318
Planning & anticipatie .....	319
Evaluatie 1 (week 1- 4: voorbeeld) .....	320
Voorbeeld grafiek terugblik .....	322

## Voorwoord

Ik kan me nog goed het moment herinneren dat ik voor het eerst besloot om te stoppen met pornokijken. Dit moet in 2007 zijn geweest. Ik zat op mijn studentenkamer en ik googelde ‘pornoverslaving’. Het was niet de eerste keer dat ik dit woord in google intypte, maar wel de eerste keer dat er een google resultaat was! Het ging hier om een documentje waarin stond beschreven dat er mensen zijn die met porno worstelen en er stonden een paar tips in om te kunnen stoppen met porno. Inmiddels keek ik al een aantal jaren regelmatig, bijna dagelijks, naar porno en had daar gemengde gevoelens bij. Ik voelde me er vaak heel slecht over, maar toch kon ik me er tot op dat moment niet toe zetten om daadwerkelijk te stoppen. Ik praatte er ook met niemand over en er was gewoon ook vrijwel niets over bekend. Dit documentje dat ik vond, hoe summier ook, gaf mij de bevestiging en motivatie die ik op dat moment nodig had om ermee te kunnen stoppen. En ook al was het een goed begin, het bleek dat motivatie en bevestiging niet alles waren wat ik nodig had, want na iets meer dan een maand te zijn gestopt viel ik toch weer terug in oude gewoontes. Dit moment luidde het begin in van een langdurige cyclus van pornokijken en stoppen met porno; van vallen en opstaan.

Sindsdien heeft het wel meer dan 15 jaar geduurd voordat ik echt een doorbraak had en porno volledig achterwege heb kunnen laten. In tussentijd ben ik door diepe dalen gegaan wat betreft mijn pornogebruik en de effecten daarvan. De beschikbaarheid van, en de mogelijkheden met, porno zijn in de laatste jaren alleen maar toegenomen. De problematiek die daarmee gepaard gaat echter ook. Ik wil niet zeggen dat porno voor iedereen een probleem is, maar voor de mensen die er een probleem mee hebben wordt het alleen maar moeilijker om zich er tegen te beschermen en worden de nadelige effecten ook alleen maar groter. Dit is enerzijds omdat jongeren er al op jonge leeftijd, terwijl de hersenen nog volop in ontwikkeling zijn, mee worden geconfronteerd. Anderzijds is dit omdat de intensiteit van stimulatie door moderne technieken absurde proporties aanneemt, denk hierbij aan artificiële intelligentie, ‘virtual reality’ en robotica. Gelukkig neemt ook de bewustwording over de nadelige gevolgen toe en inmiddels is er echt veel informatie beschikbaar over de mogelijke afhankelijkheid en de risico’s van porno. Toch denk ik dat we er nog lang niet zijn en dat er nog veel te leren is over de effecten van porno en vooral de manier om ons en onze naasten hier tegen te beschermen. Het is om deze reden dat ik zelf een website met informatie beschikbaar heb gesteld en dit boek heb geschreven.

Tijdens mijn eigen herstelperiode heb ik zoveel mogelijk boeken en artikelen over dit onderwerp meerdere keren gelezen. Dit gaf mij net als toen in 2007 een soort van continue bevestiging en motivatie die ik nodig had om te kunnen stoppen en me bewust te kunnen blijven van het belang hiervan. Daarnaast leverden ze me de nodige informatie om te kunnen snappen wat ik voelde, waar ik tegenaan liep, waarom porno

zo risicovol kan zijn en waarom het zo moeilijk is om ermee te stoppen. Wat ik echter al die tijd gemist heb is een boek dat echt gericht is op de praktijk en mij stap voor stap kon ondersteunen in mijn herstelproces met de focus op de lange termijn. Stoppen is niet per se heel moeilijk, maar het volhouden op lange termijn is echt iets heel anders. Waar vooral veel mensen tegenaanlopen is dat ze van de ene dag op de andere willen veranderen. Ze zien zichzelf als pornoverslaafde en willen nu(!) een oplossing en dus vanaf nu een nieuw leven. Ze stoppen per direct met porno door de porno simpelweg uit hun leven te bannen, zonder stil te staan bij het waarom van hun gebruik. Ook al is dit erg begrijpelijk (ik liep hier zelf ook lange tijd tegenaan), leidt dit meestal tot een zware terugval, simpelweg omdat de mens niet zo in elkaar zit dat hij of zij van de ene op de andere dag kan veranderen. Veranderen doe je stap voor stap, zodat je lichaam en geest de tijd hebben om aan de nieuwe situatie aan te passen. De opzet van dit boek is dan ook zo dat je stap voor stap aan een nieuwe fase in je leven begint waarin er geen plaats meer is voor porno en waarin je geen porno meer nodig hebt.

Voor mij is het vooral het samenwerken met andere herstellende pornogebruikers, wat mij de inzichten heeft gegeven om te kunnen stoppen. Vooral door over al die jaren mijn ervaringen te delen met anderen en ook weer te leren van anderen heb ik ondervonden wat wel werkt en wat niet werkt. En dan dus niet alleen voor mezelf, maar ook in het algemeen. Deze informatie en deze processen deel ik nu om ook anderen te helpen. Herstel van porno is echt een langetermijnproces waarin je belangrijke stappen moet zetten en die niet kan overslaan. Houd er rekening mee dat, afhankelijk van je mate van gebruik, ook jouw herstel zeker maanden gaat duren en dat het op bepaalde momenten erg zwaar gaat worden. Vooral op de momenten dat je denkt dat je er 'bijna' bent. Je zal gevoelens van wanhoop, verdriet en frustratie gaan doorleven. In zekere zin zal je porno gaan zien als een oude vriend waar je afscheid van moet gaan nemen en daar komen, hoe gek het ook klinkt, gevoelens van rouw en gemis bij kijken. Maar ik garandeer je dat het ook een zeer waardevolle reis gaat worden, waarin je fantastische dingen over jezelf gaat leren, en waar je 10 keer sterker uit gaat komen. Veel problematische pornogebruikers geven aan dat ze het gevoel hebben 'geleefd te worden'. Ze hebben het gevoel dat ze geen controle meer over hun leven hebben. Met dit werkboek wil ik je helpen om de regie over je leven terug te pakken. Ik wil je helpen inzien dat je pornogebruik een signaal is dat je niet op het goede spoor zit en dat deze reis een unieke kans voor je is om de magie te ervaren van een leven waarin jij de baas bent. Ik wens je heel veel succes!

## Inleiding

Iedereen doet het, maar niemand praat erover. Dat is wel een beetje de strekking van pornogebruik in onze maatschappij. Nou ja, 'iedereen' is misschien een beetje overdreven, maar recente cijfers geven weer dat in de westerse wereld meer dan 80% van de mensen wel eens porno heeft gekeken, terwijl ongeveer 1 op de 5 mannen en 1 op de 10 vrouwen wekelijks porno kijkt. Onder jongeren kijkt zelfs 1 op de 5 vrijwel dagelijks porno. Waar porno vroeger alleen beschikbaar was in de seksshop of in de achterste hoek van de videotheek, is het nu voor iedereen altijd beschikbaar na het typen van een paar letters in een browser of app op je laptop of telefoon. Deze laagdrempeligheid zorgt er natuurlijk voor dat iedereen er wel eens mee in aanraking komt en daarnaast word je via reclames ook continu verleid om seksueel expliciet materiaal te bekijken. Porno is vaak letterlijk slechts 1 klik van je verwijderd. Tegelijkertijd rust er een enorm taboe op pornogebruik. Dat is misschien ook niet gek, maar het zorgt er wel voor dat we eigenlijk helemaal niet zo goed weten wat het nou met ons doet op persoonlijk niveau, in relaties en in maatschappelijk verband.

In eerste instantie lijkt porno helemaal niet iets om je zorgen over te maken: de meeste mensen houden van seks en masturbatie. Dat is gezond en onderdeel van onze natuurlijke seksualiteit. Stimulatie met seksuele beelden kan daar extra genot aan toevoegen. Het probleem is echter dat die seksueel stimulerende beelden zo'n sterk, haast koortsachtig, effect op ons kunnen hebben, dat het andere seksuele aspecten gaat overschaduwen. Gewone seks of masturbatie kan dan gaan aanvoelen als saai of onbevredigend en de nadruk komt steeds meer op porno te liggen. Naast dat dit grote invloed kan hebben op je relaties, of je motivatie om een partner te zoeken, leidt dit er vaak toe dat men steeds meer en steeds vaker porno gaat gebruiken. Het ligt dan heel erg aan de persoon in kwestie hoe die daarmee omgaat en of porno een probleem kan gaan vormen. Cijfers laten zien dat ongeveer 8% van de regelmatige pornogebruikers zijn of haar gebruik als problematisch ziet. Waarschijnlijk ligt dit cijfer hoger, omdat veel mensen de nadelige effecten van hun pornogebruik, en hun (on)afhankelijkheid van porno, onderschatten. De meeste gebruikers die ik heb gesproken, zijn pas hulp gaan zoeken na jaren van intensief gebruik. Ik denk ook dat het wel een paar jaar duurt voordat je überhaupt doorhebt hoe groot de invloed van porno kan zijn. In het begin ben je vooral bezig met het genot wat je eruit kan halen en (vaak onbewust) hoe porno je kan helpen afleiding te zoeken van moeilijke gevoelens of situaties. De negatieve gevolgen komen heel geleidelijk je leven binnensluipen en daarom leg je nou eenmaal niet zo snel een verband tussen je pornogebruik en eventuele problemen die je ervaart. Wat het in het geval van porno ook vooral moeilijk maakt is weer dat taboe dat erop rust. Er is een hoge drempel om je gebruik van porno met anderen te bespreken, vooral als je gebruik best wel excessief is geworden. Gelukkig is er de laatste jaren steeds meer informatie beschikbaar over de nadelige effecten van porno en zijn steeds meer pornogebruikers

hun ervaringen gaan delen met anderen. Er is nu veel meer bekend over de nadelige gevolgen die pornogebruik kan hebben, en daarmee ook over de voordelen die het heeft om geen porno in je leven toe te laten. En wat natuurlijk ook zeer waardevol is, is dat veel mensen die enorm hebben geworsteld met frequent internet-pornogebruik, inmiddels zijn gestopt en hun ervaringen hebben gedeeld. Het is die praktische informatie die uiteindelijk heeft geleid tot de methodes in dit werkboek.

### Hoe gebruik ik dit boek?

Dit boek biedt de informatie en middelen die je nodig hebt om te kunnen stoppen voor de lange termijn. Stoppen met porno is een proces dat continu aandacht nodig heeft en behoeft daarom een dagelijkse investering. Het is dus ook de bedoeling om de oefeningen in het boek dagelijks te doen. De meeste activiteiten nemen niet veel tijd in beslag, maar vergen wel echt je aandacht. Daarnaast zijn er ook activiteiten die langer duren, maar die hoeft je niet dagelijks te doen en kan je doen op een moment dat je goed uitkomt. Het is aan te raden om de uitgezette lijn in dit werkboek te volgen en nog geen belangrijke beslissingen te nemen in de verandering van je gedrag voordat je begrijpt wat het doel is van dit werkboek. Als je nog niet bent gestopt, is het aan te raden om dat ook nog niet bewust te doen, oftewel hier gewoon niet teveel nadruk op te leggen. Een belangrijk onderdeel van de methode in dit werkboek is namelijk de analyse van je eigen handelen; het weten waarom je iets doet of juist laat. Het is daarbij ontzettend nuttig om zonder te oordelen je eigen pornogebruik te kunnen monitoren en leren begrijpen. Het grondig doorlopen van deze fase zal de kans op succes op de lange termijn vergroten. Doe vooral de oefeningen, ook al voelen ze ongemakkelijk of overbodig. Gebruik een potlood of uitwisbare pen bij het invullen, zodat je dingen kan wijzigen waar nodig.

### Opluchting en ongemak

Wees je ervan bewust dat als je in dit boek aan het lezen en werken bent, je aan de ene kant misschien gevoelens van opluchting en herkenning ervaart, maar je je aan de andere kant misschien wel heel naar gaat voelen. Een van de belangrijkste stappen in dit boek is een bewustwordingsproces. Je gaat hierbij naar je eigen gedrag kijken en dit kan ontzettend confronterend zijn. Pornogebruik heeft vaak te maken met 'iets niet willen zien' en in je proces van herstel moet je dus ineens wel naar die zaken gaan kijken die je eigenlijk al die tijd niet wilde zien. Je krijgt waarschijnlijk te maken met schuld- en schaamtegevoelens en voor een groot deel hebben die te maken met het taboe dat er nog altijd ligt op seks in het algemeen en het taboe en stigma waarmee porno is omgeven. Dit is jammer en onterecht, maar het is nou eenmaal zo. Wees voorbereid op deze gevoelens en blijf doorgaan ondanks deze gevoelens. Je moet hier echt doorheen. Als het je te veel wordt, neem dan even afstand en ga even ontspannen, maar zorg ervoor dat je wel doorzet. Ook kan het zijn dat het werken in dit werkboek juist een aanleiding wordt om porno te gaan kijken. Maak je hier niet te druk over, vooral omdat we dat onderwerp heel specifiek gaan behandelen. Registreer in zo'n geval vooral

gewoon goed wat er gebeurt en ga gewoon verder. Houd voor ogen dat het echt gaat om de lange termijn en dat het niet erg is om je rot te voelen. Sterker nog, het open leren staan voor moeilijke gevoelens is een belangrijk onderdeel van je herstel.

### Waarom alleen een papieren versie?

Ik heb ervoor gekozen om alleen een papieren versie van het boek beschikbaar te stellen. Daar zijn 2 redenen voor. Ten eerste is dit echt een werkboek waarbij het de bedoeling is dat je oefeningen doet waarbij je zaken opschrijft en die je later ook makkelijk terug kan zoeken. Bij een PDF of e-reader versie van dit boek is de kans groot dat je dit soort essentiële oefeningen overslaat. Ten tweede geeft dit de mogelijkheid om dit proces echt offline te doorlopen en een of meerdere momenten te hebben op de dag die je kan besteden aan je vooruitgang zonder dat je hierbij wordt afgeleid. Denk hierbij natuurlijk vooral ook aan de verleiding om porno te kijken als je je telefoon of laptop gebruikt.

### Opbouw van dit boek

Dit boek is opgedeeld in 2 secties, waarbij sectie A je helpt om (je) pornogebruik te begrijpen en je helpt om een visie en strategie te ontwikkelen voor je herstel, terwijl sectie B je dagelijks ondersteunt in het monitoren van jezelf en het weerbaar blijven tegen porno. Bij het doornemen van en werken in dit boek zal je daarom ook afwisselend in beide secties aan het werk zijn, waarbij je steeds weer nieuwe dingen leert die je dan ook weer toepast in je dagelijks leven.

**Sectie A: Theorie en oefeningen** (pagina 7)

**Sectie B: Zelfmonitoring- en anticipatietool** (pagina 221)

Verder kan je het verloop van het werken in dit boek grofweg opdelen in 3 stadia:

1. Het eerste stadium is de bewustwording en het begrijpen van de effecten van porno, jouw specifieke situatie en jouw handelen. Wat doet porno met je? Wanneer en in welke situaties gebruik je porno? Waarom gebruik je porno? Hoe werkt dit door in je leven? Wat kan je verwachten van en tijdens je herstel? Als je deze inzichten hebt, dan weet je ook in welke situaties je alert moet zijn en hoe je dit probleem bij de wortel kan aanpakken.
2. Het tweede stadium is dan het werken aan de oorzaken van je pornogebruik en het voorbereiden op je herstel. Je gaat hier op zoek naar het wegnemen of afzwakken van de oorzaken achter je gebruik en je leert anticiperen op, en omgaan met, de aanleidingen en prikkels die bij jou leiden tot pornogebruik. Je ontwikkelt een visie voor een leven zonder porno en je maakt een plan om je herstelperiode goed en stapsgewijs door te komen.

*Dit is een inrijcxemplaar. Tussenliggende pagina's ontbreken in dit voorbeeld. De weergegeven pagina's zijn hier gepubliceerd met toestemming van de auteur.*

in je schoenen te staan en de juiste afwegingen te maken, is het essentieel om je bewust te worden van zowel de voordelen en de nadelen van je pornogebruik. Daarbij is het belangrijk om dit van zoveel mogelijk kanten te belichten. Een bepaald nadeel van veel pornokijken (bijvoorbeeld een verlaagd libido) staat tegenover het voordeel dat je ervaart als je stopt met porno (in dit geval een hoger libido). En een bepaald voordeel dat je ervaart door porno te kijken (bijvoorbeeld stoom afblazen als je gestrest bent) staat tegenover het nadeel van het stoppen met porno (meer stress). Dit zijn belangrijke afwegingen die je heel bewust moet maken om de stap om te stoppen met porno met toewijding te kunnen zetten en je motivatie op de lange termijn te kunnen behouden. In het midden van dat alles staat hoe jij deze voor- en nadelen persoonlijk ervaart, maar ook hoe je op een dieper niveau denkt en voelt over porno en jouw consumptie daarvan (Figuur 4). In de volgende paragrafen gaan je voor jezelf overzicht aanbrengen in deze materie.



**Figuur 4:** Zowel aan het kijken van porno als aan een leven zonder porno zitten zowel nadelen als voordelen. Voor een groot deel gaat dat om je directe ervaringen, maar op een dieper niveau gaat het ook over hoe je denkt en voelt, oftewel hoe dit samenvalt met je waarden. Om duurzaam te kunnen stoppen met porno is het essentieel dat je al deze afwegingen bewust hebt gemaakt.

*Wat zijn de voordelen van je pornogebruik?*

Misschien nog wel belangrijker dan het bewust zijn van de nadelen van porno in jouw leven (waarom zou je het niet doen), is het bewust zijn van de voordelen of functies die porno heeft (waarom zou je het wel doen). Pornokijken, en dan vooral het proces van het vinden van nieuwe porno, brengt je in een bepaalde gemoedstoestand die je het gevoel geeft dat je wildste dromen kunnen worden waargemaakt. Wees je ervan bewust dat dit 20 jaar of 200 jaar geleden ook al zo was, maar dat nieuwe technologieën steeds meer mogelijkheden geven en 'je wilde dromen' steeds beter waar kunnen maken. Waar het vroeger begon met tekeningen, schilderijen en verhalen, werden in de vorige eeuw opeenvolgend foto's, video (VHS, DVD) en het internet belangrijke media voor seksuele opwindning. Tegenwoordig geven erotische games, VR brillen, AI en robotica alweer een extra laag realisme en intensiteit en kan er van deze technologieën nog veel meer worden verwacht. Porno kan je dus in een zeer fijne gemoedstoestand brengen, met een zeer hoog te ervaren genot, dat niet onderdoet voor het gebruik van bepaalde drugs. Er zijn daarom allerlei redenen te bedenken om porno te gebruiken. En dat is niet alleen extra stimulatie tijdens seks of masturbatie, maar ook het zoeken naar genot in het algemeen. Om deze reden gaan we verderop in het boek ook de vergelijking maken tussen porno en andere genotmiddelen of drugs, zoals bijvoorbeeld koffie, nicotine, telefoongebruik, gamen en cocaïne. Naast het beleven van genot of plezier, hebben genotmiddelen vaak nog een andere eigenschap en daarmee functie, namelijk afleiding, verdoving of escapisme. Misschien lijkt het een beetje vreemd om dat ook een voordeel te noemen, maar op bepaald (keuze)momenten voelt dat vaak wel zo. Als je niet lekker in vel zit, of je hebt zelfs zware problemen, dan is het ontzettend fijn om iets te hebben waardoor je niet aan die gevoelens of situatie hoeft te denken. Het is heel mens-eigen en veelvoorkomend om op zo'n manier genotmiddelen te gebruiken. Pornogebruik heeft dan in het dagelijks leven een enorm voordeel, omdat je daarmee een bepaalde vorm van pijn kan vermijden.

**Oefening 5:** *Het is belangrijk om voor jezelf helemaal duidelijk te krijgen wat de voordelen zijn van je pornogebruik. Vooral als je grote problemen ondervindt van je pornogebruik, is dit waarschijnlijk niet iets waar je regelmatig bij stilstaat. Vink in de lijst op de volgende pagina aan welke voordelen of welk nut porno voor jou heeft. Beschouw porno voor nu even als iets heel nuttigs en vergeet daarbij de negatieve aspecten. Neem goed de tijd om over elk aspect na te denken en vul eventueel aan met voordelen die niet in de lijst staan. Laat de voordelen van je gebruik goed op je inwerken. Ga bijvoorbeeld een stuk wandelen om hierover na te denken en kom hier later nog eens op terug. Beschouw verschillende periodes in je leven en bedenk wat op dat moment vooral de voordelen voor je waren.*

### De voordelen of functies van je pornogebruik

- Een fijne aanvulling op seks en/of masturbatie
- Pornokijken verhoogd mijn libido
- Porno helpt me om opgewonden te raken of een erectie te krijgen voor de seks
- Door porno te kijken kan ik masturberen zonder schaamte of schuldgevoelens
- Door porno te kijken kan ik opgebouwde seksuele spanning kwijtraken
- Pornokijken geeft me energie
- Pornokijken maakt me agressiever of assertiever<sup>4</sup>
- Pornokijken met vrienden zorgt ervoor dat ik onderdeel ben van de groep
- Porno maakt mijn seksuele fantasieën en dromen waar
- Pornokijken geeft me een gevoel van vrijheid
- Porno geeft me een gevoel van warmte en verbondenheid
- Als ik porno kijk hoe ik even nergens aan te denken
- Porno geeft me opluchting en verzachting als ik dit nodig heb
- Door porno te kijken kan ik opgebouwde spanning en frustratie kwijtraken
- Als ik porno kijk, voel ik me minder eenzaam
- Als ik porno kijk heb ik geen negatieve gevoelens zoals boosheid of angst<sup>5</sup>
- Porno werkt goed tegen lichamelijke pijn
- Als ik porno kijk hoe ik niet te denken aan mijn taken en verantwoordelijkheden
- Als ik porno kijk is het eindelijk even stil in mijn hoofd
- Als ik porno kijk, hoe ik me niet rot te voelen
- Porno is een effectieve manier om sterke seksuele aandrang kwijt te raken
- Porno helpt me om mijn trauma's uit het verleden niet te voelen
- Via porno kan ik gevoelens oproepen waar ik normaal geen toegang toe heb
- Via porno kan ik bepaalde situaties (her)beleven
  
- . . . . .
- . . . . .

---

<sup>4</sup> Pornokijken zonder orgasme kan je agressiever maken en dit wordt onbewust of bewust door mensen gebruikt om zich voor te bereiden op bepaalde situaties, of die nou fysiek zijn of niet. In de jaren 80 van de vorige eeuw werd er voor pelotons van de mobiele eenheid bijvoorbeeld wel eens porno opgezet om ze agressiever te maken voor het werk. Maar het komt ook voor dat mensen porno kijken voor het uitgaan of sporten om zich zekerder of krachtiger te voelen.

<sup>5</sup> Denk ook aan andere negatieve gevoelens, zoals irritatie, haat, jaloezie, stress, zenuwachtigheid, schaamte, schuldgevoelens, verveling, neerslachtigheid, verdriet, depressieve gevoelens, gevoelens van minder- of nietswaardigheid, vermoeidheid, slaperigheid, enzovoorts. Bedenk dat dit heel natuurlijke gevoelens zijn en dat het ook een heel menselijke reactie is om porno of andere middelen te gebruiken om dit soort gevoelens te vermijden.

*Dit is een inrijcxemplaar. Tussenliggende pagina's ontbreken in dit voorbeeld. De weergegeven pagina's zijn hier gepubliceerd met toestemming van de auteur.*

## A2: Waarom kijk je porno?

### Pornogebruik heeft een functie

Veel pornogebruikers die willen stoppen ervaren moeilijkheden om porno ook echt op de lange termijn achterwege te kunnen laten. Meestal lukt het in eerste instantie wel om te stoppen, vooral als de motivatie erg groot is, maar op den duur valt men dan vaak toch weer terug in oude patronen zonder echt goed te begrijpen waarom. De benodigde motivatie om initieel te stoppen kan om verschillende redenen zo hoog zijn. Het kan zijn dat je net 3 dagen achter elkaar uren lang porno hebt gekeken en dat je daar een enorme kater aan hebt overgehouden en vol schaamte en schuldgevoelens zit. Je besluit dat je dit nooit meer wilt en zonder al te veel moeite kan je dagen of wekenlang zonder porno. Ook kan het zijn dat er iets is veranderd in je situatie, zoals een nieuwe partner, een nieuwe baan of je wordt vader of moeder. Zulke nieuwe omstandigheden kunnen je ook veel motivatie en kracht geven om voor langere tijd te stoppen. In veel gevallen leidt zo'n periode van dagen- of wekenlange abstinentie echter tot een terugval. Het stoppen met porno was dan vooral mogelijk was door een hele krachtige motivatie, maar als die geleidelijk aan weer is weggeëbd, ligt er vaak een volledige terugval in oude patronen en frequent pornogebruik op de loer. Waarom doe ik dit toch? Vraagt menigeen zichzelf dan vaak af. Meestal is dit echter niet een oprechte vraag, maar eerder een oordeel.

Zoals eerder benoemd is de reden van de terugval ook in zo'n geval weer dat de voordelen van het stoppen met porno niet op konden wegen tegen de voordelen van pornogebruik. De initiële motivatie om te stoppen met porno verdwijnt op den duur altijd. Je herinneringen aan die vreselijke gevoelens na je excessieve pornogebruik vervagen, je nieuwe situatie met je nieuwe partner of baan voelt inmiddels aan als gewoon, je bent alweer gewend aan de voordelen die je ondervindt door te stoppen met porno en je bent vergeten hoe sterk de negatieve invloed van porno op je leven was. Tegelijkertijd neemt de behoefte om porno te gebruiken langzamerhand toe. Porno had een bepaalde rol en functie in je leven en je pornogebruik was een automatische reactie op specifieke situaties. Zonder dat je je er echt van bewust bent, nemen je oude behoeftes aan porno langzamerhand weer toe. De noodzaak om porno te gebruiken neemt toe. In je automatische reacties op gebeurtenissen voel je weer dat er iets komt opborrelen en dat je 'iets mist' in je mogelijkheden tot handelen. Met andere woorden: je herstel van je pornogebruik heeft geen fundament. Er is maar een kleine storm nodig om je bouwwerk te doen omwaaien en je vindt jezelf tussen het puin.

Je hebt voor je herstel dus meer nodig dan motivatie alleen. Je hebt een fundament nodig en de basis van dat fundament is het begrijpen, wegnemen en/of leren omgaan met de beweegredenen van je pornogebruik. De beweegredenen om porno te kijken spelen zich af op verschillende niveaus en tijdschalen en zijn daarnaast erg divers en persoonlijk. Laten we beginnen met de verschillende niveaus of lagen. Je hebt

waarschijnlijk zelf al aardig een idee of gevoel waarom je in een bepaalde periode zoveel porno bent gaan gebruiken. Als je dat niet hebt, dan heb je waarschijnlijk al wel opgemerkt dat je behoefte en je gebruik in de ene periode groter zijn dan in de andere periode. Kort door de bocht zou je kunnen zeggen dat je meestal minder porno nodig hebt als je lekker in je vel zit en meer porno nodig hebt als dat niet zo is. Echter, om te kunnen stoppen met porno moet je kunnen anticiperen op situaties en daarom is het van belang om hier een vergrootglas op te leggen en voor jezelf echt een goed begrip te krijgen van de hele machinerie aan beweegredenen die achter je pornogebruik zitten.

Deze beweegredenen zijn namelijk onder te verdelen in 3 verschillende ordes:

1. **Oorzaken**
2. **Aanleidingen**
3. **Prikkels**

**Bij de oorzaken van je pornogebruik** moet je denken aan de oorsprong van je pornogebruik en datgene wat er voor zorgt dat je er op de lange termijn mee door blijft gaan. Denk hierbij echt aan zaken die van grote invloed zijn op je leven zijn, voor lange tijd doorwerken en waar porno in zijn algemeenheid een reactie op is. Vaak is dit ook echt een probleem (of meerdere) wat in je leven speelt en waarvoor een oplossing moet worden gevonden. Zonder deze oorzaak was je in de eerste plaats waarschijnlijk nooit zo veel porno gaan gebruiken of was er geen reden om er mee door te gaan. Denk bijvoorbeeld aan het verdringen van een traumatische gebeurtenis, moeilijk kunnen omgaan met spanning of moeite hebben met intimiteit.

**Een aanleiding** om porno te kijken is een gebeurtenis die plaatsvindt die je behoefte aan porno en/of je pornogebruik tijdelijk vergroot. Het gaat dan om minder aangrijpende gebeurtenissen als hierboven, maar die wel sterk genoeg zijn om je van je stuk te brengen. De tijdspanne kan lopen van een aantal uren tot een aantal maanden en er kunnen dus ook meerdere aanleidingen tegelijk spelen. Het kan hier gaan om bijvoorbeeld spanningen op het werk of school, een familieweekend of -vakantie, verlies, of simpelweg een natte grijze winter. Waar er aan de oorzaken vaak echt gewerkt moet worden en een oplossing of omgang met het probleem moet worden gevonden, vergen dit soort aanleidingen vaak anticipatie en het aanleren van de juiste manier van omgang met dit soort gebeurtenissen.

**Een prikkel** speelt zich in een nog kortere tijdsspanne af en is echt een situatie die je direct in een 'ik ga nu pornokijken'-modus brengt. Het is een automatische reactie op een bepaalde omgeving, persoon of gebeurtenis. Je kan het vergelijken met het willen drinken van een bepaalde frisdrank als je de reclame daarvan ziet. Prikkels ontstaan door het herhaaldelijk pornokijken in bepaalde situaties, waardoor porno als het ware aan die situatie wordt gekoppeld en daar onlosmakelijk mee verbonden raakt.

*Dit is een inrijcxemplaar. Tussenliggende pagina's ontbreken in dit voorbeeld. De weergegeven pagina's zijn hier gepubliceerd met toestemming van de auteur.*

**Oefening 22:** *Aanleidingen zijn vaak erg persoonlijk en specifiek en daarom is onderstaande lijst met aanleidingen zeker niet volledig. Zie het vooral als een lijst van voorbeelden hiervan met ruimte daaronder om jouw specifieke aanleidingen tot pornogebruik te kunnen opschrijven. Vink aan wat voor jou van toepassing is en vul aan. Schrijf hieronder dan op welke vormen van aanleiding voor jou het belangrijkste zijn. Denk vooral ook aan een aanleiding die veelvoorkomend of repetitief is en elke week of maand wel eens terugkomt.*

### **Aanleidingen**

- Een dag of periode alleen thuis zijn
- Een slapeloze nacht
- Je relatie met je partner is door jou of de ander beëindigd
- Een aantal dagen of weken werkbezoek
- Een sterke teleurstelling omdat iets niet doorgaat of dat je iets niet krijgt<sup>12</sup>
- Een blessure
- Ruzie met je ouders
- Moeilijkheden in de relatie met je partner
- Een medisch probleem
- Een grijze, koude winter
- Een warme zomer
- Een avond of weekend veel drinken of blowen
- Periode van spanning door intensief gezinsleven
- Een bepaald dag(deel) van de week<sup>13</sup>
- Een familieweekend of -vakantie
- Een periode van verhoogde spanning op het werk of school<sup>14</sup>
- Een conflict of ruzie met een collega, vriend, familielid, klasgenoot, enz.
- Opgewondenheid, geilheid en spanning door abstinentie van porno<sup>15</sup>

---

<sup>12</sup> Bijvoorbeeld een baan, opleiding, huis, kleding, een gebruiksvoorwerp, enzovoorts, waarbij je voor langere tijd de effecten voelt

<sup>13</sup> Bijvoorbeeld vrijdagavond door opgebouwde spanning van de week in combinatie met laat naar bed kunnen gaan; of juist zondagavond vanwege spanning voor een nieuwe school- of werkdag

<sup>14</sup> Deadlines, tentamens, enzovoorts

<sup>15</sup> Abstinentie of het achterwege laten van porno en masturbatie leidt op bepaalde momenten altijd wel tot periodes van sterke opgewondenheid, geilheid en de behoefte om (seksuele) spanning kwijt te raken.

- Opgewondenheid, geilheid en spanning na masturbatie of seks<sup>16</sup>
- Een financiële tegenvaller of financieel moeilijke periode
- het onsuccesvol afronden van een taak (rapport, examen, project, enz.)
- Het succesvol afronden van een taak<sup>17</sup>
- De periode voorafgaand aan een spannende taak of sociale bijeenkomst

- . . . . .
- . . . . .
- . . . . .
- . . . . .

*Mijn 3 belangrijkste vormen van aanleiding tot het kijken van porno zijn:*

1. . . . .
2. . . . .
3. . . . .

---

<sup>16</sup> Seks en masturbatie, al dan niet met porno, hebben vaak een periode van een aantal dagen van verhoogde opgewondenheid en geilheid tot gevolg. Een dergelijk na-ijl effect wordt in het Engels ook wel het 'chaser effect' genoemd.

<sup>17</sup> Ook het succesvol afronden of behalen van iets kan leiden tot verhoogde behoefte aan porno. Dit is te verklaren doordat een periode van spanning dan wordt opgevolgd door euforie. Als die spanning en euforie verdwijnen bevindt je je al snel in een soort dal waarin je die spanning en euforie mist. De neiging kan dan groot zijn om porno te gebruiken om dezelfde soort gevoelens terug te krijgen.

## Prikkels die je aanzetten tot pornogebruik

We hebben het hierboven gehad over de oorzaken van en de aanleidingen achter je pornogebruik, en als het goed is heb je nu grofweg een beeld van de primaire en secundaire factoren die ervoor zorgen dat pornogebruik voorkomt in jouw leven. Dit zijn dus de factoren die ervoor zorgen dat je vatbaar bent voor pornogebruik en dat je met regelmaat porno kijkt. De daadwerkelijke keuze om porno te kijken speelt zich echter af in het moment: in het hier en nu. Soms sluimert je behoefte aan porno op de achtergrond en ben je er vrijwel constant mee bezig. Op andere momenten kan het voorkomen dat je helemaal niet met porno bezig bent, maar plotseling een hele sterke aandrang krijgt om porno te gaan kijken. Dit lijkt dan totaal onverwachts en er lijkt dan ook helemaal geen aanleiding voor te zijn. Zo'n plotselinge sterke behoefte aan porno wordt vrijwel altijd veroorzaakt door iets wat je associeert met porno en wordt een 'prikkel' genoemd: een waarneming die leidt tot een reactie. In het geval van porno is dit vaak een automatisch proces: je neemt iets waar en vrijwel direct leidt dit tot een aandrang om porno te kijken en direct of indirect tot actie in de vorm van pornogebruik. Veel voorkomende voorbeelden zijn: 1) je opent je laptop (prikkel) om te gaan werken en gaat vrijwel automatisch porno kijken (reactie), 2) je ziet een seksscène op TV (prikkel) en automatisch gaat je hand in je broek (reactie), 3) je zit op je telefoon, je partner verlaat de kamer (prikkel) en automatisch zoek je porno op (reactie). Omdat de reactie zo snel op de waarneming volgt, ben je je vaak niet eens bewust van wat je nou geprikkeld heeft. Het goede nieuws is dat we onszelf kunnen trainen om ons hiervan bewust te worden. We hebben dan een handvat om controle te krijgen over ons pornogebruik. Prikkels kunnen direct porno-gerelateerd zijn, zoals het zien van erotische scènes op TV, maar kunnen ook heel indirect en verborgen zijn. Een veelvoorkomend voorbeeld is het sluiten van de gordijnen. Dit lijkt misschien helemaal niets met porno te maken te hebben, maar het is een handeling die vaak wordt uitgevoerd vlak voor het pornokijken. Daardoor is deze gebeurtenis sterk gekoppeld geraakt aan je pornogebruik en daardoor is de associatie heel sterk. Je kan dan steeds wanneer jij (of iemand anders) de gordijnen dicht doet, een aandrang krijgen om porno te kijken. Een andere zeer bekende prikkel is 'de realisatie dat je alleen bent' en dat je dus ineens de kans hebt om ongestoord porno te gaan kijken.

Een duidelijk voorbeeld is dat van Jeffrey: *“Vanaf jonge leeftijd, echt wel ergens in mijn tienerjaren, kijk ik internetporno. De enige mogelijkheid die ik in die periode had, was de desktop PC in de huiskamer. Dit kon ik dus alleen doen als ik alleen thuis was en ik wachtte dan ook vaak met smart tot mijn ouders weg waren, zodat ik mijn gang kon gaan. Op een bepaald moment werd dit zo belangrijk voor me dat ik er elke keer als de situatie zich voordeed dat mijn ouders de deur uit zouden gaan, mijn hart al sneller begon te kloppen en ik al opgewonden raakte voordat ze ook maar weg waren en ik achter de PC zat. Ik denk dat dit echt een soort Pavlov-reactie is, want zelfs nu nog, meer dan 10 jaar later, krijg ik een enorme aandrang om porno te gaan kijken als mijn vriendin de deur uit*

*gaat. Het is alsof iets binnenin mij op zo'n moment schreeuwt: 'je moet het nu doen, je hebt nu de kans!'. Ik heb dit nog steeds niet doorbroken, maar ik heb er wel meer controle over. Ik kan het zien aankomen en er op anticiperen door heel bewust de keuze te maken om andere dingen te gaan doen."*

In het voorbeeld had Jeffrey het over een 'Pavlov reactie'. Dit is het bekende voorbeeld van Ivan Pavlov die het mechanisme onderzocht waarbij honden kwijlen als ze eten krijgen. Door de honden steeds voor het eten een signaal te geven van een tikkend geluid, kon hij de honden zo ver krijgen dat ze zelfs al begonnen te kwijlen als ze alleen dat tikkende geluid hoorden zonder dat ze eten kregen. Hij had voor de hond dus een associatie gecreëerd tussen het tikkende geluid en het eten. Zo kan dit dus ook werken voor porno: je hoort of ziet iets wat op één of andere manier samenvalt met je pornogebruik en dat leidt er toe dat je vrijwel automatisch 'klaarstaat' om porno te gaan gebruiken. Dit kan zo sterk zijn dat je direct in een soort waas of opgewonden toestand terecht komt, waarbij er al haast geen weg meer terug lijkt te zijn. Je kan de prikkels die echt met seksuele opwindning te maken hebben 'directe' prikkels noemen. In het Pavlov voorbeeld zouden dat signalen zijn die met eten te maken hebben (geur van eten, beelden van eten). In het geval van pornogebruik heb je het dan vooral over erotische prikkelende beelden of geluiden. Prikkels die je wel met pornogebruik associeert, maar op zich niet seksueel stimulerend zijn, kan je dan 'indirecte' of 'verborgen' prikkels noemen. In het geval van de Pavlov reactie is dit inderdaad het tikkende geluid. In het geval van pornogebruik kan dit van alles zijn, zoals de voorbeelden van het alleen zijn of de gordijnen, maar ook andere niet heel voor de hand liggende subtiele geluiden of geuren die toevallig vaak samengaan (of gingen) met je pornogebruik. Dit kunnen ook geuren zijn, zoals een bepaalde luchtverfrisser die werd gebruikt op de plek waar je porno gebruikte. Ook bepaalde plekken of personen kunnen zo een prikkel zijn.

**Oefening 23:** *Als je wilt stoppen met porno dan is het essentieel dat je je bewust bent van de prikkels die ervoor zorgen dat je een aandrang (zin) krijgt om porno te kijken en dus kunnen leiden tot pornogebruik. Met deze (zelf)kennis kan je moeilijkheden zien aankomen, bepaalde situaties vermijden en uiteindelijk leren om de waarneming los te koppelen van actie. Met dit laatste los je de prikkel als het ware op. Dit kost tijd, maar is vooral voor herstel op de lange termijn erg belangrijk. In deel A4 gaan we hier concreet mee aan de slag. De eerste stap is echter de identificatie van jouw prikkels om porno te gaan kijken. Ga voor je zelf na welke prikkels een rol spelen in jouw pornogebruik. Zie je bepaalde terugkerende patronen wat betreft de situatie waarin je meestal porno kijkt of een terugval hebt? Op welke plaats en welke tijd ben je het meest vatbaar? Denk hier vooral ook aan wat er vaak vooraf gaat aan jouw pornogebruik. Maak ook gebruik van de lijsten hieronder met voorbeelden van directe en indirecte prikkels en kruis aan welke voor jou van belang zijn.*

*Dit is een inrijcxemplaar. Tussenliggende pagina's ontbreken in dit voorbeeld. De weergegeven pagina's zijn hier gepubliceerd met toestemming van de auteur.*

*Fase 2: middellange termijn; de vervolgfase; 1 tot 6 maanden*

Na de acute periode, die vooral gekenmerkt wordt door heftige sensaties, lijkt een periode van relatieve rust te komen: je hebt het gevoel dat de pieken en dalen minder hoog en diep zijn en elkaar minder snel opvolgen. Je hebt het gevoel meer ruimte te hebben tussen de prikkels die leiden tot een behoefte aan porno en je reactie daarop. Ook voel je je tevredener en je ervaart meer plezier in andere bezigheden. Je lijkt meer controle te hebben over je impulsen en je hebt meer periodes van innerlijke kalmte. Dit is dus echt de periode waarin je de voordelen van stoppen met porno begint op te merken; de periode waarin de (terug)veranderingen in je hersenen je ten goede beginnen te komen. Je kan in deze periode verwachten dat je op bepaalde vlakken in een positieve spiraal terechtkomt en sterker in je schoenen staat. Toch zal je het tijdens deze periode ook nog heel zwaar krijgen. Veel pornogebruikers die zijn gestopt ervaren in deze periode onverwachte hiaten in hun vooruitgang. Als een donderslag bij heldere hemel lijkt het ineens of alle vooruitgang verdwenen is en voelen ze zich overweldigd door een extreme aandrang om porno te kijken of heftige emoties zoals neerslachtigheid, verdriet, boosheid of angst. Dit kan zomaar een aantal dagen aanhouden. In veel gevallen, vooral zonder voorbereiding, leidt dit tot een terugval in pornogebruik. Vooral het onverwachte aspect hiervan is hier schuldig aan, want in de meeste gevallen denk je op zo'n moment dat het erg lekker gaat en dat je alles onder controle hebt. Je ziet jezelf echt niet meer terugvallen op pornogebruik. Maar dan bij een bepaalde prikkel kunnen zomaar je automatische reactiepatronen weer opspelen en heb je een terugval gehad voordat je het goed en wel doorhebt. Mocht dat gebeuren, dan is het contrast met de eerdere gevoelens van positiviteit en beheersing ook vaak zo groot, dat het kan leiden tot een soort hopeloosheid en angst dat het toch niet lukt. De kan is dan erg groot dat je weer voor langere tijd terugvalt in oude patronen. Dit speelt vooral vaak bij jongens en mannen die ook met erectiestoornissen kampen. Dit is een vreselijk effect van pornogebruik en leidt tot gevoelens van onzekerheid en hopeloosheid. In fase 2 treden er meestal al verbeteringen op, maar ook hier zijn dan vaak weer periodes dat er teruggang lijkt te zijn. Dit leidt al snel tot gedachtes als: 'waar doe ik het voor' of 'het lukt me toch nooit'. De muur van negatieve gevoelens waar je dan tegenaan loopt kan er al snel toe leiden dat je op wilt geven. Het is dus essentieel dat je hierop bent voorbereid en dat je weet wat je in zulke situaties gaat doen. Je moet dit echt zien als een reis die je gaat beginnen en waarvoor je van te voren heel zorgvuldig je route plant en een kaart en kompas nodig hebt voor onderweg. Onthoud voor nu dit verschil tussen de eerste 2 fases: 1) in fase 1 gaat het meestal vooral lange tijd erg zwaar, maar ervaar je na een tijd zomaar ineens een doorbraak, en 2) in fase 2 is het juist andersom en voel je je vaak goed en heb je alles onder controle, totdat je ineens tegen een muur van moeilijkheden aanloopt. Zie op de volgende pagina de belangrijkste kenmerken van fase 2.

## **Fase 2: een aantal maanden zonder porno; je leert jezelf en je mogelijkheden beter kennen**

1. Omgang met en regulatie van emoties in het algemeen
2. Voorbereid zijn op schijnbare stilstand en achteruitgang
3. Libido komt terug; plaats geven van, en omgang met, je seksuele behoeftes
4. Vinden van evenwicht

### *Fase 3: lange termijn; de voortdurende fase; doorlopend*

Na een maand of 6 hebben de meeste gestopte pornogebruikers het gevoel dat ze hun situatie echt onder controle hebben. De effecten van porno op hun hersenen, zoals beschreven op pagina 87, zijn grotendeels teruggedraaid. De meeste ex-gebruikers hebben hier het gevoel dat ze weer (of eindelijk!) normaal functioneren, dat hun behoefte aan porno grotendeels is verdwenen en dat ze niet meer reageren op oude prikkels. Erectiestoornissen kunnen in sommige gevallen langer aanhouden en hierbij is het vooral zaak om echt door te zetten en jezelf te blijven trainen om opgewonden te raken van normale prikkels (aanraking, intiem contact, enzovoorts.). Gedurende deze fase kan je ook nog steeds last hebben van klachten die gerelateerd zijn aan je oude pornogebruik, vooral bij gebruikers die jarenlang intensief porno hebben gekeken. Meerdere ex-pornogebruikers beschrijven dat ze zelfs na een jaar nog af en toe last hebben van zogenaamde ‘post-acute ontwenningverschijnselen’. Op een of andere manier heeft dit te maken met het herstelproces in de hersenen, dus met echt fysiologische veranderingen. Het is ook zo dat bepaalde aan porno-gerelateerde hersenzenuwverbindingen eigenlijk altijd blijven bestaan, vooral als je al jaren en jaren porno hebt gebruikt. Denk ook aan de eerder gebruikte analogie met leren fietsen en “fietsen verleer je nooit”<sup>31</sup>. Zulke ontwenningverschijnselen kunnen zich uiten in heftige emoties zoals boosheid, verdriet of neerslachtigheid, maar ook in een sterke aandrang om weer porno te gaan kijken. Het is goed om je hiervan bewust te zijn zodat je dit kan herkennen, dat je weet dat deze gevoelens van voorbijgaande aard zijn en dat je extra goed moet oppassen dat je hierdoor niet terugvalt in pornogebruik. Gelukkig is het pornokijken dan al niet meer een automatische handeling en reageer je in deze periode zeer waarschijnlijk op de juiste manier door gewoon te accepteren en begrijpen dat dit voorkomt en dat dit ook van voorbijgaande aard is. Sowieso is het heel goed om je bewust te blijven van de initiële oorzaken, aanleidingen en prikkels van je gebruik (de functie van porno in je leven) en hoe die je kunnen beïnvloeden en eventueel je behoefte aan porno toch weer kunnen vergroten. Als bijvoorbeeld neerslachtigheid of eenzaamheid een reden is om porno te kijken, dan moet je uitkijken in de wintermaanden en je hier ook goed op voorbereiden. Het komt geregeld voor dat pornogebruikers stoppen in een periode dat alles lekker gaat, bijvoorbeeld in de lente en zomer, maar dat ze dan als de herfst en de winter weer aanbreken toch weer een terugval krijgen. Waar fase 1 en fase 2 echt gaan om het herstel van

---

<sup>31</sup> Zoals eerder als voorbeeld gegeven over het aanleren van automatische handelingen en associaties. Dit betekent niet dat je voor altijd moeite zal hebben met porno, maar het betekent wel dat je deze oude gedragspatronen gemakkelijk weer kan activeren. Daar moet je dus wel voor blijven oppassen.

porno en het toewerken naar een nieuw leven, gaat fase 3 vooral over het in de praktijk brengen van dat nieuwe leven. Het is essentieel om hiervoor een plan te hebben. Het gaat in de aanlopende periode hier naartoe dan ook echt over wat je (hogere) doelen zijn, hoe je je leven wilt inrichten, en waar jij voldoening en zingeving uithaalt.

### **Fase 3: een leven zonder porno; je brengt je nieuwe leven in de praktijk**

1. Hogere doelen
2. Voldoening en zingeving
3. Waardes
4. Voorbereid zijn op moeilijke periodes

Houd je niet teveel vast aan het aantal weken of maanden die de herstelfases duren. Je kan je misschien wel voorstellen dat iemand die al lang porno gebruikt, en die heel diepe oorzaken heeft voor zijn of haar gebruik, veel langer herstel nodig heeft dan iemand die nog maar een paar jaar gebruikt en bij toeval verslingerd geraakt is aan porno. Het doel is om zelf te herkennen in welke fase je zit. Als je je hiervan bewust bent, dan weet je hoe je moet navigeren, waar je op moet letten en waar de risico's zitten. Het doel is om echt te stoppen met porno. Niet voor een aantal weken, niet voor een aantal maanden, niet voor een aantal jaren, maar voorgoed!

**Oefening 30:** *Ben je al eens eerder voor wat langere tijd gestopt? Welke fases herken je? Voelde je vooral negatieve effecten of ook al de positieve? Heb je wel eens een terugval gehad in fase 2 of 3? Wat denk je dat jouw valkuilen kunnen zijn in deze 3 periodes? Waar verwacht jij tegenaan te lopen als je straks weer in de volgende fases van herstel terechtkomt?*

• • • • • • • • • • •

• • • • • • • • • • •

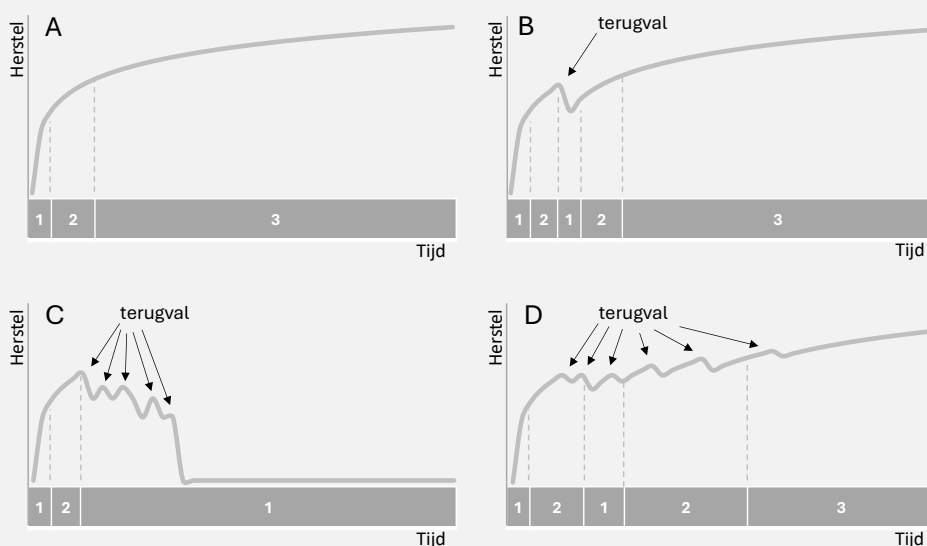
• • • • • • • • • • •

• • • • • • • • • • •

• • • • • • • • • • •

**Stof tot nadenken: herstel op de lange termijn**

Als het gaat om een gedragsverandering dan is het erg belangrijk om je op de lange termijn te richten. Dit geldt ook in het geval van een terugval. Stel, je hebt al 8 weken geen porno meer gekeken, maar je raakt overweldigd door een sterke aandrang en je geeft je over aan een uur lang porno kijken en masturberen. Achteraf heb je spijt en je voelt de lichamelijke en mentale effecten. Je hebt het gevoel dat het allemaal voor niets was en dat je weer terug bent bij af. Maar niets is minder waar! Dat ene uurtje op die 8 weken is maar 0,07% van de tijd in die hele periode. Ter vergelijking: als je elke dag een uur porno kijkt, dan is dat al meer dan 4 % van je tijd. Een terugval na een langere periode zonder porno is daarom meestal maar een klein dipje in je herstel (zie Figuur 12). Het belangrijkste is hoe je er daarna mee omgaat: ga je verder met herstel of laat je het een aanleiding zijn voor een volgende terugval.



**Figuur 12:** Herstel van pornogebruik over de tijd. Op de verticale as zie je de vooruitgang van je herstel. Op de horizontale as het verloop van de tijd en de verschillende fases waar je je in bevindt. In **diagram A** zie je hoe de grootste veranderingen plaatsvinden in fase 1 en hoe je in fase 3 al voor het grootste gedeelte bent hersteld, maar dat er ook dan nog steeds geleidelijke veranderingen plaatsvinden. In **diagram B** zie je het effect van een enkele terugval. Je herstel loopt een deukje op en je valt eventueel weer even terug naar fase 1. Maar omdat je hier al een hele periode van herstel achter je hebt kom je al snel weer in fase 2 en houdt je dus een bepaalde mate van controle. Je komt daarna in fase 3 en uiteindelijk heeft je terugval maar weinig effect gehad op de lange termijn van je herstel. In **diagram C** zie je echter wat er vaak gebeurt na een terugval: men probeert de draad weer op te pakken, maar er komt nog een terugval. Na een aantal hernieuwde pogingen valt men terug in oude gewoontes en het duurt dan meestal erg lang voordat er nieuwe motivatie is om een nieuwe poging tot herstel te doen. In **diagram D** zie je ook een situatie waarin geregeld een terugval plaatsvindt. Hier zijn de terugvallen echter minder heftig (minder lang) en zit er meer tijd tussen de terugvallen dan in diagram C. Ondanks dat er af en toe een terugval is, is er vooral sprake van tijdelijke 'stilstand' en vertraagd herstel. Op de lange termijn treedt er nog steeds herstel op. Een dergelijk patroon zie je bij vermindering en zou je dus ook zien als je je pornogebruik langzaam afbouwt.

*Dit is een inrijcxemplaar. Tussenliggende pagina's ontbreken in dit voorbeeld. De weergegeven pagina's zijn hier gepubliceerd met toestemming van de auteur.*

**Tabel 2:** Denkpatronen bij enerzijds personen die zichzelf als pornoverslaafde zien en anderzijds personen die zichzelf beschouwen als snel gulzig of mateloos in risicovol seksueel genot.

<b>Ik ben verslaafd aan porno</b>	<b>Ik heb de neiging gulzig te zijn</b>
Ik heb geen controle over mijn gebruik	Ik kies vaak voor porno
Ik snap niet waarom ik zoveel en steeds weer gebruik	Ik begrijp waar mijn behoefte aan porno vandaan komt
Ik stop nu meteen volledig met alle vormen van verslavend gedrag	Ik leer hoe ik ruimte creëer tussen impuls en actie
Ik stop nu 'cold turkey' met porno totdat ik niet meer verslaafd ben	Ik neem stapje voor stapje meer regie over mijn leven
Als porno uit mijn leven is, dan heb ik geen problemen meer op seksueel vlak	Terwijl ik werk aan mijn herstel creëer ik een visie en een plan voor een voldoening-gevend seksleven
Ik wordt geleefd, ik heb geen controle	Ik neem verantwoordelijkheid over mijn leven, ik heb de touwtjes in handen

Je blijft dus zelf die keuze houden en je kan stukje bij beetje die gulzigheid indammen. Je bent geen slaaf van de porno, maar je hebt een overweldigende behoefte aan porno' waar je controle over kan nemen. En daarmee is deze vorm van mateloosheid ook veel beter te vergelijken met eventuele andere eigenschappen die je hebt: 'vatbaar voor een overweldigende behoefte aan eten, drinken, telefoongebruik, enzovoorts'. Met deze term heb je ook geen last van de zwart/wit benadering van pornoverslaving, waarbij wordt geïnsinueerd dat je na je herstel niet meer verslaafd en dus hersteld zou zijn. Nu kan ik zeggen: 'ik heb altijd al te maken gehad met een overweldigende behoefte aan porno. Die komt af en toe terug, maar ik heb mijn behoeftes nu onder controle'. Dat klinkt veel realistischer dan: 'ik ben voor altijd verslaafd' Of: 'ik was verslaafd aan porno, maar nu niet meer'.

## *2. Zie je gebruik als iets wat je doet, niet als wie je bent*

Misschien spreekt dit voor jou voor zich, maar voor veel pornogebruikers is het een hele worsteling om hun pornogebruik los te kunnen zien van wie ze zijn als mens, als persoon. Waarschijnlijk zijn er niet veel mensen die trots zijn op het feit dat ze porno kijken en al helemaal niet als dit zoveel van hun tijd in beslag neemt. Veel mensen schamen zich voor hun gebruik en voelen zich na een sessie pornokijken vaak schuldig. Het is inherent aan pornokijken dat je je erin laat meeslepen en dingen bekijkt en doet die je niet zou bekijken en doen als je volledig bij zinnen bent. Als je dan na een tijd klaarkomt en wel weer bij zinnen komt, komen vaak gedachtes op als 'waarom heb ik dit gedaan' en 'waarom heb ik dit bekeken'? Soms komen deze gedachtes, gepaard met

schuld en schaamtegevoelens pas later, bijvoorbeeld de volgende dag als je wakker wordt. In zekere zin kunnen schuldgevoelens en schaamte een functie hebben. Ze herinneren je eraan dat je iets wat je hebt gedaan niet nogmaals wilt meemaken en in de toekomst dus gaat vermijden. Maar een bijeffect hiervan is dat als dit te vaak achter elkaar gebeurt, de schuld en schaamtegevoelens gaan accumuleren. Ze worden een onderdeel van je dagelijks leven en je kan je gaan schamen en schuldig voelen om wie je bent. Je voelt je een slecht mens en je gevoel voor eigenwaarde keldert. Veel pornogebruikers voelen dan ook dat ze slecht handelen en daardoor dat ze slecht zijn. Het kan zijn dat je je slecht voelt over het genre porno dat je hebt gekeken, omdat dat niet past bij jouw seksuele voorkeur of je waardes. Het kan ook zijn dat je je slecht voelt over het feit dat je jezelf vaak bevredigd met porno terwijl de intimiteit met je partner steeds verder afneemt. Je kan je slecht voelen omdat je porno kijkt tijdens werktijd, of omdat pornokijken niet past bij wie je wilt zijn of omdat het niet binnen je geloof past en zondig is. En ook naar jezelf toe gericht voel je je misschien slecht omdat je voor de zoveelste keer weer een terugval hebt gehad terwijl je er zo zeker van was dat je dit nooit meer zou doen! Deze gevoelens kunnen erg sterk en destructief zijn en leiden gek genoeg juist vaak tot meer gebruik van porno, omdat porno nou eenmaal een manier is om met negatieve gevoelens om te gaan! Je kan hierdoor dus in een enorm sterke neerwaartse spiraal terechtkomen.

Gevoelens zijn vaak overweldigend en het lijkt alsof je daar geen controle over hebt, maar gevoelens komen eigenlijk altijd voort uit een gedachte. Het is daarom belangrijk om je gedachtenpatroon te veranderen. Als je je schaamt of schuldig voelt, accepteer dan dat je die gevoelens hebt. Je kan dankbaar zijn voor dat gevoel omdat het je helpt om betere keuzes te maken in de toekomst. Maar wees je ook bewust van de onderliggende gedachtes die leiden tot die gevoelens. Je hebt op zo'n moment misschien een keuze gemaakt die je niet wilde maken, maar inmiddels bouw je aan een sterk fundament voor het leven wat je wilt leiden. Een leven waarin je duidelijke keuzes maakt die goed voor je zijn en waarin porno geen plaats heeft. Houd je focus op de positieve motivatie voor het leven dat je wilt leiden, op dat zaadje van positiviteit dat uit gaat groeien tot een krachtige boom. Begrijp ook dat je pornogebruik voortkomt uit één van de sterkste lichamelijke behoeftes die een mens heeft. Door de hyperstimulatie die porno opwekt reageert je lichaam nou eenmaal op een bepaalde manier. Maar die reactie op zich betekent niet dat er iets mis is met jou. Het is erg belangrijk om je te beseffen, en dit is aangetoond met wetenschappelijk onderzoek, dat excessief pornogebruik eigenlijk vrij weinig met seks te maken heeft! Iemand die veel porno gebruikt is niet oversekst of perverser dan iemand die dat niet doet. Excessief pornogebruik heeft eigenlijk altijd te maken met regulatie van emoties. Het gaat dus puur om de verdovende werking die porno heeft op jouw systeem. Identificeer je dus niet met je pornogebruik en je lichamelijke behoeftes. Je hoort vaak uitspraken als 'je bent wat je herhaaldelijk doet'. Dit is echt onzin. Wat je doet is slechts datgene wat je

doet. Niet mee en niet minder. Dat soort uitspraken en gedachtes zorgen er voor dat je een label op jezelf plakt en juist niet de mogelijkheid krijgt om te ontdekken wie je bent. Zie het liever zo: ik kies ervoor om verstorende bezigheden achter me te laten om te ontdekken wie ik echt ben en daar tevreden mee te zijn!

*“We love the things we love for what they are”*

-Robert Frost-

### *3. Je worsteling met porno heeft een betekenis*

Wat we tot nu toe hebben behandeld is allemaal vooral erg pragmatisch en praktisch, maar we zijn als mensen ook gevoelige en spirituele wezens: we voelen, we dromen, we geloven, we houden van kunst en we voelen verbinding met anderen en de natuur of het goddelijke. We maken dingen mee in het leven die we een bepaalde betekenis geven en we zoeken naar betekenis van ons leven als geheel. Het is belangrijk om, naast de praktische beschouwing van ons pornogebruik, ook op die manier naar onze worsteling met porno te kijken. Hierboven hebben we het gehad over de oorzaken van ons pornogebruik, waarbij je op zoek bent gegaan naar bepaalde specifieke situaties of redenen om porno te gebruiken. Oorzaak en gevolg. Maar op het niveau van gevoel en spiritualiteit kan je pornogebruik vooral zien als een verlangen naar vrijheid of bevrijding. Waar deze gevoelens vandaan komen kan ook voor iedereen anders zijn, maar veel (ex)pornogebruikers geven aan dat hun worsteling met porno ook vooral een verlangen is naar diepgang of hogere doelen. Porno vult of vulde dan die leegte. Voor de ene groep mensen is de betekenis van porno dat ze verlangen naar een leven wat ze niet hebben. Dit kan een leven waarin ze die zaken hebben die altijd zo onmogelijk hebben geleken. Bijvoorbeeld het wonen op een bepaalde plek, het hebben van een huis, kinderen of vrienden. Maar het kan ook gaan om het verlangen naar een leven waarin bepaalde zaken juist niet voorkomen, zoals ziekte, pijn, gemis of geleefd worden door omstandigheden. Denk hierbij aan het gevoel dat je niet je hogere doelen kan vervullen of het leven en de vrijheid waar je als kind van droomde. Door porno te blijven gebruiken als compensatie voor wat men wil maar niet heeft, blijf men dan ook vaak in die situatie hangen. Door te stoppen met porno kan men dan juist ook weer grip krijgen op die situatie en daadwerkelijk dingen veranderen. Ik ken dan ook veel gevallen waar een verwijdering van porno uit het leven gepaard gaat met grote veranderingen zoals het inslaan van een ander carrière pad, het voor zichzelf beginnen in plaats van werken in loondienst, het vinden van een partner of juist een scheiding, een andere (gezondere) leefstijl, bepaalde hobby's of vrijwilligerswerk, anderen gaan helpen, enzovoorts. Voor een andere groep mensen gaat dit verlangen juist om spiritualiteit of religie. Het kan dan gaan om een andere invulling van hun religie of het afstappen of zich bekeren tot een bepaald geloof. Vaak gaat het echt om het zich vrijmaken uit een bepaalde situatie waarin men zich gevangen voelde. Eigenlijk ken ik geen gevallen van pornogebruikers

*Dit is een inrijkeemplaar. Tussenliggende pagina's ontbreken in dit voorbeeld. De weergegeven pagina's zijn hier gepubliceerd met toestemming van de auteur.*

## A5: Stoppen met porno

---

*“Je kan de richting van de wind niet veranderen,  
wel de stand van je zeilen”*

*- Nederlands spreekwoord -*

### En dan is het (bijna) tijd om te stoppen

In het ideale geval heb je er een aantal weken over gedaan om tot dit punt in het werkboek te komen. Je hebt dan én een goede basis gelegd in je voorbereiding om te stoppen én je hebt er al een aantal weken van zelfmonitoring opzitten. Het is je inmiddels wel duidelijk dat die voorbereiding en de zelfmonitoring de pijlers van de methode in dit boek zijn. Je gaat dit helemaal zelf doen. Je kan allerlei extra hulp inzetten, en hoe meer hoe beter, maar jij bent degene die uiteindelijk de beslissing neemt om wel of geen porno meer te kijken. Jij zal ook zelf moeten bepalen wat het beste moment is om te stoppen. Misschien ben je inmiddels al gestopt of heb je tijdens het lezen van dit boek al meerdere pogingen gedaan. Jij moet voor jezelf bepalen, uitzoeken of ondervinden wat het beste voor je werkt. Ga in ieder geval niets forceren. Als je gedachtes hebt als 'ik moet nu echt stoppen', dan betekent dit eigenlijk juist dat je geen goede basis hebt om aan je herstel te beginnen. Je herstel moet niet voortkomen uit een afkeer van wat je doet, maar uit een verlangen naar een leven waarin jij jezelf kan zijn en tevreden bent. Lukt het je steeds niet om meer dan een paar dagen te stoppen, leg het dan een tijdje naast je neer. Ga wel vooral door met je dagelijkse monitoring en onderzoek je oorzaken, aanleidingen en prikkels. Probeer dan eerst ook eens om je gebruik langzaamaan af te bouwen door de belangrijkste aanleidingen weg te nemen en het pornokijken uit te stellen. En nogmaals, mocht je ook nog andere middelen gebruiken, zoals alcohol, gokken of drugs, werk dan eerst aan de zwaarste. Vraag jezelf bijvoorbeeld af: kan ik stoppen met porno als ik dagelijks drink of drugs gebruik? En kan ik stoppen met drinken of drugs als ik dagelijks porno kijk? Het antwoord op die vraag geeft al aan welk middelengebruik je het eerst moet aanpakken. Maar ook in dat geval geldt natuurlijk: doe vooral de dagelijkse zelfmonitoring om je bewustzijn te vergoten en ga werken aan de oorzaken achter je middelengebruik.

### *Langzaam afbouwen of in één keer stoppen*

Je kan ook onderzoeken of afbouwen voor je kan werken in de beginperiode van het stoppen met porno. Op pagina 147 en 148 heb ik al beschreven dat het voor sommige mannen, vrouwen, jongens en meiden beter werkt om hun pornogebruik eerst langzaam af te bouwen voordat ze er helemaal mee stoppen. Je zal zelf moeten bepalen wat het beste bij je past. Als je je sterkste aanleidingen weg kan nemen, dan reduceer je je gebruik waarschijnlijk al met 50%. Als het je rust geeft dan kan je met jezelf afspreken dat je bijvoorbeeld de komende 3 maanden niet volledig gaat stoppen, maar dat je je volledig richt op dagelijkse zelfmonitoring en het aanpakken van je oorzaken en aanleidingen. En je zal merken dat het best moeilijk is om juist te besluiten om nog even niet te stoppen. Je zal waarschijnlijk een aantal keer de sterke neiging krijgen om -nu meteen- te stoppen. Laat dat soort gevoelens en gedachtes varen. Ga gewoon door met monitoren. Je moet jezelf niet aanzetten tot pornokijken als je niet wilt, maar leg ook geen druk op jezelf om geen porno te kijken. Na die 3 maanden heb je 100% zeker een

hele goede basis aan bewustzijn en motivatie gelegd en dan kom je bij je volgende keuzemoment: ga ik nog verder afbouwen (en hoe ga ik dat doen) of ben ik er inmiddels aan toe om echt te stoppen? Je kan langzaam afbouwen zowel zien als minder vaak porno kijken, maar ook als korter porno kijken. Het is uiteindelijk de totale duur van intensief porno kijken die ervoor zorgt dat je er bepaalde schade van ondervindt. Als je normaal 5 keer in de week porno kijkt, maar je weet op 2 belangrijke dagen een bepaalde aanleiding weg te nemen, dan heb je een groot percentage van je pornogebruik weggenomen en daarmee een groot deel van de schade beperkt. Maar als je gewoonlijk een uur of langer porno kijkt en dan stopt nadat je bent klaargekomen, dan kan je ook kijken of je al na een half uur al kan klaarkomen. En ja, als je echt de ‘druk van de ketel’ moet krijgen kan je ook proberen om alleen te masturberen met fantasie of gebruik van slechts één foto of video<sup>58</sup>. Op die manier kan je je behoefte en je pornogebruik afbuigen naar een minder intense en dus minder risicovolle variant. Zelfs als je zo van 10 uur in de week naar ‘slechts’ 5 uur porno in de week gaat is dat al echt een enorm verschil. Dit alles vergt echter wel een goede planning en anticipatie en ja, een beetje discipline. Houd ook in je achterhoofd dat je met sterk verminderd pornogebruik al significant meer controle krijgt over je gebruik door afnemende hypofrontaliteit (zie pagina 91). Maar als je al bent gestopt en je zit op het goede pad, of als je voelt dat je eraan toe bent om te stoppen, ga er dan voor. Blijf goed vooruitkijken naar mogelijke aanleidingen, doe je planning en zelfmonitoring dagelijks, ga proactief om met prikkels en blijf werken aan je oorzaken. En heb je een terugval? Niets aan de hand. Dit is onderdeel van het proces (zie ook pagina 216). Blijf kijken naar de vooruitgang die je boekt, en dan niet alleen naar de vermindering van porno in je leven, maar ook naar je ontwikkeling op andere vlakken. Denk aan je tijdsbesteding aan andere activiteiten, je verrijkte gevoelsleven, het vinden en toewerken naar je doelen, enzovoorts. Sla geregeld dit boek open en lees ook in andere boeken over pornogebruik. Dit is ontzettend motiverend en helpt je om weer even stil te staan bij het pad dat je aan het bewandelen bent. Voel je je ineens heel slecht zonder aanwijsbare reden, dan is de kans groot dat dit ontweningsverschijnselen zijn die bij je herstel in fase 1 en fase 2 voorkomen. Blijf je daar dus goed over informeren. In dit hoofdstuk heb ik nog een aantal zaken op een rij gezet die belangrijk kunnen zijn om te weten voordat je daadwerkelijk stopt.

### *Het ontdekken en nastreven van je doelen*

We hebben het eerder gehad over het belang van hogere doelen en in oefening 35 en 36 heb je zelfs al een en ander voor jezelf uitgewerkt. Toch is het nuttig om hier nog een keer op terug te komen, omdat doelen in je leven, en dus de focus op iets positiefs, je de mogelijkheid geven om porno echt los te kunnen laten. Uit een onderzoek van Todorovic en anderen uit 2024<sup>40</sup> blijkt dat pornogebruikers meestal geen hoger- of levensdoel

---

<sup>58</sup> De hoge stimulatie (dopamineconcentraties) van pornokijken komt vooral door steeds weer wisselende nieuwe beelden.

hebben. De vraag is dan of dit een oorzaak is of een gevolg van hun pornogebruik. Het ligt enerzijds erg voor de hand dat dit een oorzaak is. Want als je niet weet wat je wilt in het leven, en er is niet iets wat je echt voldoening en tevredenheid schenkt, dan is de verleiding groot om op een andere manier bepaalde gevoelens op te wekken. En ook al geeft dat op de langere termijn problemen, op de korte termijn heb je dan toch een gevoel van genot, bevrediging of voldoening. En het is misschien maar hoe je er tegenaan kijkt, maar bij de afwezigheid van levensdoelen is de kans natuurlijk ook groot dat je meer afleiding en dissociatie nodig hebt, zoals ik uitgebreid heb beschreven in dit boek. Anderzijds valt er ook wat voor te zeggen dat die afwezigheid van een of meerdere hogere- of levensdoelen juist een effect is van overmatig pornogebruik. We zijn als mens erg visueel ingesteld. In tegenstelling tot veel andere dieren die ook sterk leunen op hun gehoor of geur, is ons zicht echt de dominante vorm van waarneming. Daaraan gerelateerd is ons vermogen tot plannen en het stellen van doelen ook heel erg visueel. Als je jezelf overlaadt met seksuele en pornografische beelden en gedachtes dan is er simpelweg geen ruimte meer om datgene voor je geestesoog te halen wat je echt wilt in het leven. Inmiddels weet je hoe pornogebruik tot een vorm van tolerantie leidt in het beloningscentrum van je hersenen, waarbij je minder gevoelig wordt voor fijnere en normalere vormen van stimulatie. Je voelt je niet meer aangetrokken door andere doelen in je leven. Je trekt niet meer datgene aan wat je in je leven naar je toe wilt trekken. Porno, en je fantasieën en gedachtes die daarmee samengaan, hebben dat systeem waarmee je een beeld vormt van wat je wilt gekaapt. Er zijn maar zoveel zaken waar je je in het dagelijks leven mee bezig kan houden, dat heeft simpelweg te maken met de maximale capaciteit van je hersenen. Je hebt al je werk of studie, je dagelijkse taken, je sociale leven, de informatie die tot je komt via anderen en (sociale) media. Als porno daarnaast nog zo'n groot deel van die capaciteit opneemt, dan blijft er ook maar weinig 'werkgeheugen' over om doelen te stellen en na te streven. Bijna alle expornogebruikers vertellen dat ze na een aantal weken van herstel, meestal na zo'n 3 à 4 weken, oftewel het begin van fase 2, hun bevrediging uit alledaagse dingen terug beginnen te krijgen. En daarmee gepaard gaand, worden dan ook automatisch hun lange-termijn-doelen zichtbaar. Die zijn immers ook gebaseerd op ervaringen van een gezond brein. Zonder dat porno al die ruimte inneemt ben je ineens in staat om het leven op een intensere en echtere wijze te ervaren. Vanuit die ervaring komen dan ook weer nieuwe ideeën, behoeftes en dus doelen tevoorschijn. Een hongerigheid naar porno verandert dan in een hongerigheid naar bepaalde doelen, naar informatie, naar echte ervaringen. En als je eenmaal een of meerdere van dit soort lange-termijn- of hogere doelen hebt, dan sta je meteen een stuk sterker in je herstel en zal je minder de noodzaak of behoefte hebben om porno te gebruiken (zie ook Figuur 13). Houd hier rekening mee. Je hoeft hier niet voor te gaan zitten en heel hard na te denken. Hogere doelen komen vanzelf in je op. Heb er vertrouwen in dat die inspiratie wel komt. Schrijf het op, teken het uit, praat erover en geef je eraan over. En bedenk ook dat hogere doelen niet baanbrekend hoeven te zijn. Het gaat er vooral om dat je datgene gaat doen

*Dit is een inrijcxemplaar. Tussenliggende pagina's ontbreken in dit voorbeeld. De weergegeven pagina's zijn hier gepubliceerd met toestemming van de auteur.*

## Evaluatie 2 (week 5 - 8)

Je hebt er inmiddels al 8 weken van zelfmonitoring op zitten. Het is daarom tijd om weer eens terug te kijken naar de laatste 4 weken en de gemiddeldes te bepalen van je monitoringsonderdelen.

4-weekse gemiddelden: hoe voel ik me

	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	Daggemiddelde
Lichamelijk					
Mentaal					
Emotioneel					

4-weekse gemiddelden: gerelateerd aan pornogebruik

	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	Daggemiddelde
Fantasieën					
Porno					
Masturbatie					

4-weekse gemiddelden: gerelateerd aan herstel

	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	Daggemiddelde

Totaal aantal dagen in de laatste 4 weken zonder	
Porno	
Fantasieën	
Masturbatie	

Wat is je opgevallen in de afgelopen 4 weken? Was er een verband tussen gevoel en gebruik?

--

Belangrijkste prikkels in laatste 4 weken

Belangrijkste aanleidingen in laatste 4 weken

--	--

Wat zou je belangrijkste motivatie zijn om wel porno te kijken?

--

Wat is je belangrijkste motivatie om te stoppen met porno en te herstellen van je gebruik?

--

Waar wil je je de komende tijd op richten?

--

Week 9

Zelfmonitoring

Aantal dagen sinds start

Datum							
Dag	57	58	59	60	61	62	63

Hoe voel ik me? (cijfer tussen 0 en 10)

								Gem.
Lichamelijk								
Mentaal								
Emotioneel								

Gerelateerd aan pornogebruik

								Gem. (dag)
Fantasieën								
Porno								
Masturbatie								

Gerelateerd aan herstel

								Gem. (dag)

Aanleidingen, prikkels en behoeftes

Aantal dagen deze week zonder

Porno	
Fantasieën	
Masturbatie	

*Dit is een inrijcxemplaar. Tussenliggende pagina's ontbreken in dit voorbeeld. De weergegeven pagina's zijn hier gepubliceerd met toestemming van de auteur.*